



Facultad de Educación y Psicología

Trabajo Final de Máster

Máster en Intervención Educativa y Psicológica

**Diseño de una propuesta de intervención para el desarrollo de las
competencias socio-emocionales de agradecimiento y reconciliación en
niños de 6 a 12 años**

Estudiante: Sara Esther Ruíz Núñez

Directora: Ph.D. Esperanza Bausela Herreras

Pamplona (España), noviembre 2018 – junio 2019

Título Trabajo Fin de Máster:

Diseño de una propuesta de intervención para el desarrollo de las competencias socio-emocionales de agradecimiento y reconciliación en niños de 6 a 12 años de edad

Autor: Sara Esther Ruíz Núñez

Directora de Trabajo Fin de Máster: Ph. D. Esperanza Bausela Herreras

VoBo : _____



Firma

Directora TFM

Título: Diseño de una propuesta de intervención para el desarrollo de las competencias socio-emocionales de agradecimiento y reconciliación en niños de 6 a 12 años.

Resumen

Los niños de hoy en día se ven afectados emocionalmente por varios factores y uno de ellos es la carencia o falta de habilidades socio-emocionales y morales suficientes para afrontar de manera asertiva las diferentes situaciones que la vida presenta. Este estudio pretende diseñar una propuesta de intervención en relación a las variables del agradecimiento y reconciliación en niños de 6 a 12 años atendiendo la interioridad de los mismos, involucrando en el proceso educativo al profesorado y la escuela como contexto principal donde se desarrolla el educando. Esta propuesta creativa e interactiva, está compuesta por un total de 12 sesiones, trayendo consigo beneficios a nivel físico, cognitivo, social, afectivo, emocional, conductual y espiritual, motivando a los participantes a crecer en las áreas personales de su vida, ya que atiende la interioridad del ser humano para su unificación global. Dicha propuesta se pretende medir a través de una evaluación inicial y una evaluación final.

Palabras Claves: ciclo vital; educación emocional; educación moral; habilidades interpersonales; interioridad; relaciones sociales.

Abstract

Nowadays children are being emotionally affected by many aspects and one of those is the lack or inexistence of enough social-emotional and moral abilities to face with assertiveness the different situations life offers, this research has the purpose of design an intervention proposal in relation to the variables of appreciation and reconciliation among children from 6-12 years, focusing on their backgrounds, involving in the educational process teachers and school as a principal context where the student improves. This creative and interactive proposal is divided into 12 sessions. Its objective is to bring benefits on a physical, cognitive, social, affective, emotional, behavioral and spiritual level, motivating the participants to grow in their personal lives, focusing on the innerself of the human being to reach its global unification. This proposal is intended to be measured through both an initial and a final evaluation.

Key words: vital cycle, emotional education, moral education, interpersonal abilities, interiority, social relationships.

Índice

	Páginas
1. Introducción	1
2. Objetivos	3
2.1 Objetivo general	
2.2 Objetivos específicos	
3. Estado de la cuestión	4
3.1 Competencias socio-emocionales	4
3.2 Competencias morales	7
3.3 El agradecimiento y la gratitud	10
3.4 El perdón y la reconciliación	17
3.5 Programas de intervención para el desarrollo del agradecimiento y la reconciliación ...	24
3.6 Educación y desarrollo socio-emocional y moral en niños de 6 a 12 años	25
3.6.1 Educación y desarrollo socio-emocional en niños	25
3.6.2 Educación y desarrollo moral en niños	29
4. Propuesta de intervención educativa enfocada en las competencias socio-emocionales y morales del agradecimiento y la reconciliación	32
4.1 Presentación de la propuesta	32
4.2 Objetivos de la Propuesta de Intervención	33
4.3 Destinatarios	34
4.4 Metodología	34
4.5 Cronograma	35
4.6 Recursos humanos y materiales	35
4.7 Diseño de la Propuesta de Intervención en Agradecimiento y Reconciliación	37
4.8 Evaluación	40
5. Conclusiones	45
5.1 Líneas de investigación futuras	48
5.2 Limitaciones	48
6. Referencias bibliográficas	49
7. Anexos	54

8. Índice de Figuras

<i>Figura 1:</i> Zonas corticales del cerebro con funciones de espejo.....	5
<i>Figura 2:</i> Dominios principales de las competencias emocionales.....	6
<i>Figura 3:</i> Factores de la inteligencia emocional según Bar-On 2006.....	7
<i>Figura 4:</i> Competencias para la construcción de una identidad moralmente reflexiva.....	9

9. Índice de Tablas

Tabla 1 Beneficios del agradecimiento para el desarrollo físico y neurológico.....	15
Tabla 2 Beneficios del agradecimiento para el desarrollo emocional y psicosocial.....	15
Tabla 3 Beneficios del agradecimiento para el desarrollo del yo/ identidad, desarrollo moral y desarrollo espiritual.....	16
Tabla 4 Riesgos y beneficios del perdón y condiciones del perdón.....	20
Tabla 5 Aprendizajes en relación a las tareas de una educación reconciliadora.....	23
Tabla 6 Desarrollo del yo/ autoconcepto según Mietzel (2005), López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005) y Papalia et al. (2009).....	27
Tabla 7 Desarrollo de la autoestima según Mietzel (2005), López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005) y Papalia et al. (2009).....	27
Tabla 8 Desarrollo de amistades según Selman, (1980) y Selman y Selma (1979), Mietzel (2005) López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005) y Papalia et, al. (2009).....	28
Tabla 9 Desarrollo del crecimiento emocional y conducta prosocial.....	29
Tabla 10 Desarrollo del razonamiento moral según Kohlberg (1969).....	31
Tabla 11 Objetivos enfocados en el Agradecimiento y la Reconciliación.....	33
Tabla 12 Resumen de sesiones a la semana.....	35
Tabla 13 Recursos Materiales.....	36
Tabla 14 Diseño de la Propuesta de Intervención en Agradecimiento y Reconciliación.....	37
Tabla 15 Evaluación Agradecimiento.....	41
Tabla 16 Evaluación Reconciliación.....	41
Tabla 17 Evaluación Inicial en Agradecimiento del estudiante Juan.....	42
Tabla 18 Evaluación Inicial en Reconciliación del estudiante Juan.....	42
Tabla 19 Evaluación Final en Agradecimiento del estudiante Juan	43
Tabla 20 Evaluación Final en Reconciliación del estudiante Juan.....	43

1.Introducción

Las habilidades socio-emocionales ayudan a situarse bien en la sociedad, haciendo del ser humano, un ser más íntegro, capaz de relacionarse con los demás. La interiorización de estas herramientas permite sentirse cómodo en los contextos donde el ser humano se desarrolla. Lo cierto, es que relacionarse con los demás resulta complejo, pues esa complejidad se puede ver reducida a una mera adaptación o bien aprender a ser creativo en la sociedad.

La adaptación busca responder a la pregunta ¿qué hacer para adaptarse al contexto? Esta respuesta está enfocada en el seguimiento de normas que te obligan a actuar por cultura o costumbres. Los valores y principios son una forma conceptual de integrarse socialmente, haciéndonos sentir forzados a cumplirlos para aprender a convivir o satisfacer las expectativas de otros, siendo este un contexto donde el niño debe aprender a adaptarse.

Desde nuestra propia experiencia, estos valores y principios se manejan de forma superficial, siendo interiorizados pobremente, pues es como se ha educado. Estos, al ser adaptativos, reflejan resultados con bajas expectativas dentro de la sociedad, ya sea dentro de la escuela, el hogar, el ámbito laboral o cualquier otro contexto que requiera interacción con otros, puesto que como fin se desea lograr integrarlos de forma correcta y esto trae consecuencias personales y, por ende, para la sociedad donde el individuo interactúa.

Países como Honduras, a pesar de los diferentes esfuerzos que ha realizado el gobierno en el sector de educación, el alumnado sigue presentando las mismas problemáticas en cuanto a la aprobación de materias básicas, comportamiento y relaciones interpersonales en los contextos donde éste se desenvuelve. Según la Organización de las naciones Unidas para la Ciencia, la Cultura y la Educación (UNESCO) y el Banco Centroamericano de Integración Económica (2011), el sistema educativo en Honduras presenta 100 años de retraso en comparación con otras naciones centroamericanas como Costa Rica y Panamá.

Por otro lado, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF Honduras, 2010) se ha incrementado la violencia contra niñas y niños en edad escolar. En efecto, la tasa de violencia contra la niñez entre los 5 y los 9 años, es de 2.7 por cada 10,000 habitantes para las niñas y de 8.4 por cada 100,000 habitantes para los niños.

Dentro de los hogares hondureños, los padres o encargados de los menores, hacen un esfuerzo por educar a sus hijos en virtudes, ya sea por imitación o haciéndoles sentir obligados a hacerlo, por miedo a recibir regaños o que estos actúen de forma violenta contra ellos con maltratos verbales o físicos, como por ejemplo el cinturón o cualquier objeto que sirva para “corregir” a sus hijos.

Un popular diario en Honduras, llamado *La Prensa* mencionó que el Ministerio Público de Honduras, en el año 2016, se interpusieron 964 denuncias por delito de maltrato infantil y en lo que iba el 2017, para el mes de agosto se habían reportado 210 casos, lo cual alarmó a las autoridades ya que los padres no estaban cuidando de los menores de edad.

También se encuentra evidenciado en el informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en el año 2017, donde afirman que el 77 por ciento de los niños, niñas y adolescentes en Honduras vive en hogares pobres de acuerdo al nivel de ingreso económico. Dicho informe establece que existen barreras que impiden el desarrollo infantil pleno en Honduras como ser servicios sociales básicos, protección social, abuso infantil y violencia de género, por tanto, la niñez y juventud de Honduras son propensos a una alta vulnerabilidad.

Desde nuestra experiencia, el aumento de violencia en dicho país, los altos índices de muertes e involucramiento de niños y jóvenes en actos ilícitos y relacionados con la violencia, figuran que los esfuerzos que ha hecho la educación formal y no formal, no han sido suficientes y que se deben encontrar respuestas que vayan más allá de educar en valores y principios, las cuales deben reflejar un esfuerzo por trabajar la interioridad del ser y la unificación personal.

Por ello, estimamos conveniente que es mejor que el niño y el educador sean creativos, para saber encontrar una nueva forma de relacionarse y exista una unificación de vida que permita sentirse plenamente realizado como ser social. Es decir, no se trata de aprender a encajar, sino aprender a “ser” de una forma concreta que permita el encuentro interpersonal satisfactorio.

Esta propuesta creativa que permite el encuentro interpersonal, donde tanto el niño como el educador cambia, se hará a través del *agradecimiento y la reconciliación*, según su forma particular de entenderlo. Más allá de entender esta forma creativa, donde, tanto el niño

como el educador cambia a través del *agradecimiento y reconciliación*, debemos de adentrarnos a la interioridad del ser mismo, puesto que esta misma permite trascender hacia el mundo exterior, de forma que a través de ella realizamos procesos reflexivos, sentimos, formamos autoconceptos, valoramos, tomamos decisiones y asumimos. También la interioridad es cómplice de conectarnos con los demás, creando una conciencia que contribuya de forma positiva a interactuar con los demás.

Dicho de otra manera, el desarrollo de competencias socio-emocionales y morales, enfocándonos en este caso, en el *agradecimiento y reconciliación*, es elemental y efectivo no solo en el individuo como tal, sino también en su entorno de actuación, sean estos la familia, el centro educativo, sus pares, la comunidad y el ser mismo como tal, trabajadas como aspectos preventivos o procesos de intervención.

Y es aquí donde nos planteamos la pregunta *¿Cómo desarrollar las competencias socio-emocionales y morales del agradecimiento y reconciliación en el contexto educativo?*

2. Objetivos

Objetivo general

- *Diseñar* un programa de intervención educativo en agradecimiento y reconciliación que atienda la interioridad en niños de 6 a 12 años de edad de educación primaria.

Objetivos específicos

- *Comprender* el agradecimiento y reconciliación desde la diferenciación de otros términos similares.
- *Potenciar y cultivar* el agradecimiento y reconciliación en niños de 6 a 12 años integrando su desarrollo social, emocional y moral.
- *Brindar herramientas* prácticas psicopedagógicas que potencien el desarrollo social, emocional y moral autónomo (agradecimiento y reconciliación) en niños, como competencias para la vida.

3. Estado de la cuestión

Hoy en día se puede observar una creciente necesidad de educar a la infancia, niñez, juventud e incluso adultez, bajo competencias socio-emocionales y morales por los beneficios que estas aportan a la vida personal y social en los contextos donde estos se desenvuelven en el quehacer diario. Estas, en los últimos años han alcanzado un elevado auge por las demandas de la sociedad actual, ya que pareciera estar necesitada de entrenamiento en competencias relacionadas con su propio ser y su proyección hacia y con los demás.

Conviene subrayar que es importante el acompañamiento de adultos en cuanto refiere a educar en competencias sociales, emocionales y morales a la niñez y juventud de hoy. Orón y Echarte (2017), desde una perspectiva psicológica y neurocientífica, mencionan que

La tutela de los adultos no hay que considerarla simplemente como elemento preventivo, sino que, viendo sus efectos, parece una herramienta idónea para vivir la juventud en el mejor de sus modos. No se trata de evitar un riesgo, sino de atender una necesidad. (p. 24)

Dicho de otra manera, la niñez y juventud requiere de un constante acompañamiento, ya que es en esas edades vitales donde se forman para llegar a ser adultos de bien. Hay que mencionar, además, que Orón y Echarte (2017) recalcan que este acompañamiento no solo hay que verlo desde una perspectiva preventiva, sino más bien como una forma de atender a las necesidades que la niñez y juventud presenta, ya que sin el acompañamiento o tutela de sus padres o un adulto, les sería más difícil crecer adecuadamente en las áreas personales, las cuales, siendo cultivadas adecuadamente, garantizan el éxito de los mismos en su presente y futuro.

3.1 Competencias socio-emocionales

La competencia socio-emocional incluye la identificación, interpretación, argumentación y resolución de problemas socioemocionales, integrando valores, conocimientos y habilidades sociales y emocionales útiles en la actuación de la realidad. Las competencias integran el saber ser, el saber conocer y el saber hacer, en las interacciones y ámbitos en los cuales se desempeñan los seres humanos, incluyendo el ámbito escolar. En este orden, la *competencia socioemocional es multidimensional: cognoscitiva, actitudinal y conductual* (Rendón, 2011).

En relación a la competencia social, López, Iriarte, y González (2004) la definen como un “conjunto de procesos cognitivos, socioafectivos y emocionales que sustentan comportamientos que son evaluados como hábiles o adecuados por agentes sociales, teniendo en cuenta las demandas y restricciones de los distintos contextos” (p. 7).

A este primer concepto, podríamos sumar a los procesos anteriormente mencionados, los procesos espirituales, siendo estos, de vital importancia dentro de una sociedad para poder convivir en cualquier contexto, convirtiéndola de este modo en un *factor multidimensional* (cognitivo, conductual actitudinal y espiritual).

Una de las teorías que más ha llamado la atención los últimos tiempos es la teoría de las “*neuronas espejo*”, la cual ha reforzado la manera de considerar nuestras conexiones emocionales con los demás.

Acorde con Bisquerra (2011), las neuronas espejo nos llevan a ponernos en el lugar del prójimo y experimentar por nosotros mismos un estado emocional similar, sea estas emociones positivas, así como las negativas.

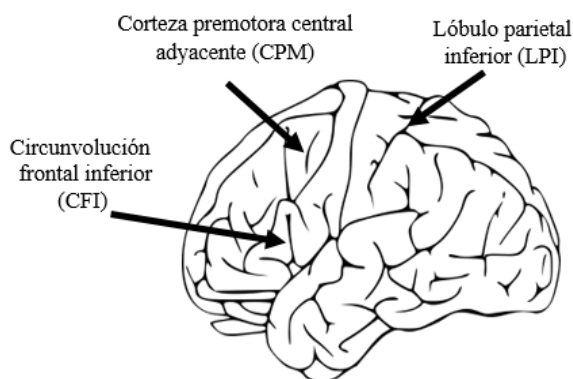


Figura 1. Zonas corticales del cerebro con funciones de espejo (Elaboración propia).
<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+cerebro+para+pintar&tbn=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjumPzv1L7iAhUPSBUIHdMMc7QQsAR6BAgGEAE&biw=1536&bih=754#imgdii=Z-XDW-no9xK7RM&imgsrc=NEk7SqGihUpFM>

En la *Figura 1* aparecen las dos zonas corticales del cerebro con funciones de espejo, las cuales son: *circunvolución frontal inferior (CFI)* y *corteza premotora central adyacente (CPM)* y el *lóbulo parietal inferior (LPI)*. El *CFI* se involucra en la comprensión empática de las emociones mientras que el *LPI* se ve involucrado en las capacidades motoras y también perceptivas (motor-receptivo), donde el cerebro simula la acción. Así, las neuronas espejo nos permiten la comprensión y el aprendizaje de las acciones que presenciamos u observamos y nos dan la oportunidad de tener un conocimiento interior de lo que el otro está sintiendo. En otras palabras, el sistema de espejo lo utilizamos para la *empatía* y la *comprensión* de las emociones (Frazzetto, 2014).

Por lo que se refiere a Goleman (2003), en el campo de la inteligencia emocional, desarrolló un modelo de competencias emocionales dando por sentado cuatro grandes dominios principales que son sintetizados en la *Figura 2*:

- La *autoconciencia*: evaluación de la de la conciencia emocional, valoración de sí mismo y la autoconfianza.
- El *automanejo*: evalúa el autocontrol, fidelidad, coherencia, adaptabilidad, orientación al logro y la iniciativa.
- La *coherencia social*: incluye la empatía, la orientación al cliente y la comprensión organizativa.
- El *manejo de las relaciones*: incluye el liderazgo, la influencia, la comunicación, el manejo de conflictos, impulsos del cambio, el desarrollo de las relaciones y el trabajo en equipo y colaboración.

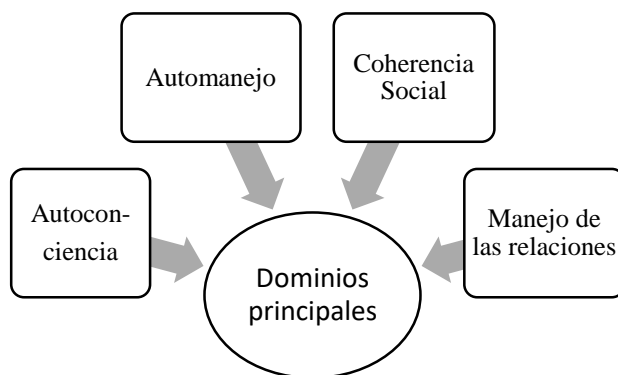


Figura 2. Dominios principales de las competencias emocionales (Elaboración propia).

En relación con lo anteriormente mencionado, Bisquerra et al. (2016) afirman que la *inteligencia emocional* no solo garantiza el éxito a nivel personal sino también en *la escuela, el hogar, en el ámbito laboral* y en todos los contextos donde se desenvuelva el individuo.

Por otra parte, Bar On (2006) (como se citó en López, Pulido y Berrios, 2014) quien define la inteligencia emocional como un “conjunto de competencias y destrezas personales, emocionales y sociales que influyen en las estrategias de afrontamiento y determinan nuestra eficacia para comprender y relacionarnos con otras personas, así como para resolver problemas cotidianos”. Dicho autor nos presenta un modelo donde la inteligencia emocional se compone de cinco factores que conforman un total de quince competencias las cuales se sintetizan seguidamente y se presentan en la *Figura 3*.

- *Intrapersonal*: Autoconciencia emocional, asertividad, independencia, autoconcepto y auto-actualización.
- *Interpersonal*: Empatía, responsabilidad social y manejo de las relaciones interpersonales.
- *Manejo del estrés*: Tolerancia al estrés y control de impulsos.
- *Estado de ánimo*: Búsqueda y mantenimiento de la felicidad y optimismo.
- *Adaptación/ajuste*: Estrategias de solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad (p. 23).

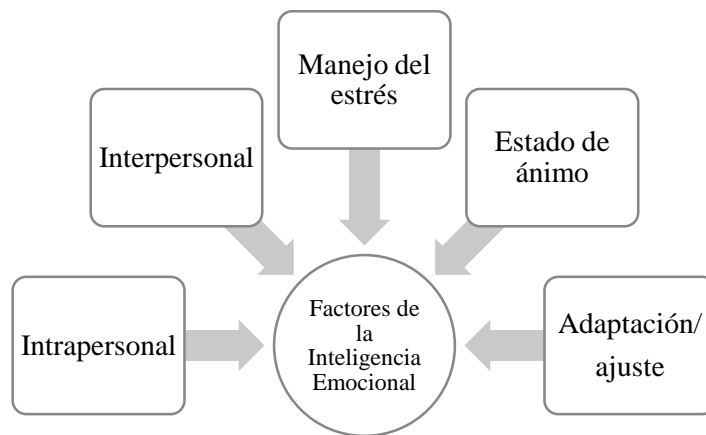


Figura 3. Factores de la inteligencia emocional según Bar-On 2006 (Elaboración propia).

Cabe mencionar que ambos autores ajustan sus dominios o modelos hacia la persona misma como tal y su relación con el exterior, por lo cual es de vital importancia que, aprovechando el contexto educativo, se realicen ajustes para poder desarrollar competencias socio-emocionales que hagan crecer personalmente al individuo, puesto que este interactúa día a día con los demás.

3.2 Competencias morales

Si bien lo sabemos, desde tiempos muy antiguos, el ser humano está obligado a cumplir con ciertas costumbres o normas sociales, que permiten que éste se adecúe a la sociedad donde este se desenvuelve, lo cual muchas veces puede resultar frustrante para el mismo ya que estas están incorporadas pobremente en el ser mismo y se ven forzados a cumplirlas.

Es por ello que Orón (2018), en su artículo “Implicaciones educativas de la relación entre el acto de ser y la esencia”, nos habla desde una perspectiva filosófica sobre la *sindéresis* en el ser humano, cuyo término lo hace renacer y da suma importancia, mencionando que:

...con ella se lleva a cabo una *unificación vital*, por la cual se conoce y se alcanzan todas las facultades humanas que están presentes en el actuar humano. Esta unificación del actuar implica un actuar global. El actuar humano es global porque requiere de una persona unificada, y el mismo actuar es unificante. La globalidad hace referencia a que todo lo humano está en juego en cada acto, pero no de forma disgregada o como una sucesión, sino integradamente. (p. 87)

Respecto a lo anteriormente señalado, vemos como la *sindéresis* contribuye al actuar humano de forma integrada, en cada acción que este ejecute, siendo este un ser unificado y multidimensional. La *sindéresis*, según la define el glosario de filosofía, se refiere a la capacidad del alma para distinguir el bien del mal, para captar y reconocer los primeros principios *morales*. Según esta definición, está claro que dicho termino involucra una dimensión que va más allá de lo cognitivo, conductual o emocional, ya que en si, involucra al alma.

Por otra parte, Robles (2011), menciona que “la competencia moral se constituye por la estructura cognitiva y emotiva del individuo, mediante las cuales él valora y responde a las acciones de otros buscando una relación de reciprocidad y de justicia” (p. 49).

Así mismo, Fernández (2012) agrega que las *competencias morales*, solo son posibles de construirse en interacción con los demás y a través de la participación en comunidades, tanto de manera presencial como en línea. Dicho autor presenta seis competencias para la construcción de una identidad moralmente reflexiva. Éstas, están descritas por componentes en términos de conocimientos, habilidades y actitudes que comentamos seguidamente y representamos en la *Figura 4*.

- Competencia de *socialización de las normas*: la persona es capaz de seguir las normas, para la construcción y desarrollo de una personalidad moral, participando en comunidades y construcción de un estado de derecho.

- Competencia de *flexibilidad moral*: la persona es capaz de razonar y desarrollar un juicio moral basados en los principios universales.
- Competencia *dialógica*: la persona es capaz de buscar acuerdos y posturas para solucionar problemas comunes.
- Competencia de *ser empático con las necesidades del otro*: la persona es capaz de sentir empatía e identifica situaciones de apoyo que podría brindar al prójimo.
- Competencia de *participación en comunidades*: la persona es capaz de convivir con su comunidad compartiendo los valores y virtudes a sus miembros.
- Competencia de *participación mediada por tecnología digital*: la persona es capaz de utilizar de manera moralmente responsable las tecnologías.

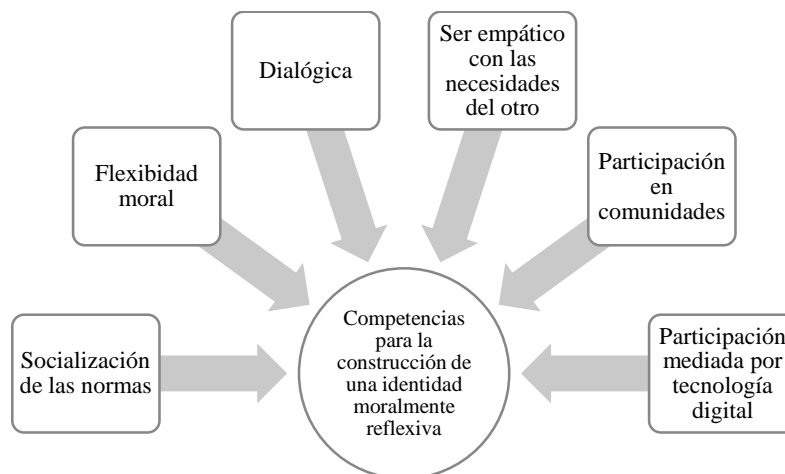


Figura 4. Competencias para la construcción de una identidad moralmente reflexiva (Elaboración propia).

En relación a lo anteriormente mencionado, Galindo (1999), refuerza con su teoría que las competencias morales solo pueden ser construidas en interacción con los demás, cuando hace mención a la importancia de las interacciones comunicativas que deben existir dentro la sociedad como tal, las cuales son fundamentales para el buen funcionamiento de la misma, cuando afirma que:

la diferencia sistema-entorno entendiéndola como una “unidad de la diferencia” (es decir, sin sistema no hay entorno y viceversa), ya que con ella se facilita una labor de por sí muy ardua y complicada, pues define de entrada que ni la sociedad determina a los individuos ni los individuos a la sociedad, sino que el orden social emerge, en

primera instancia evolutiva, de las interacciones comunicativas (en las cuales obviamente participan dichos individuos como entorno fundamental), creando un espacio combinatorio radicalmente distinto... (p.199)

Como se ha podido observar, los autores abordan el tema de competencias socio-emocionales y morales desde diferentes puntos de vista. Lo cierto es que en las definiciones propuestas se encuentra implícitas las dimensiones *cognitivas*, *conductuales*, *sociales*, *emocionales* y la menos mencionada, la *dimensión espiritual*, la cual nos hace adentrar en un universo poco explorado en el ámbito de la educación y desde mi perspectiva, ésta es una llave importante para sumergirnos en la interioridad del ser humano, haciéndolo así, de forma integrada. Dicho lo anterior, la investigación se basará en el agradecimiento y reconciliación como habilidades que permiten la unificación de la vida.

3.3 El agradecimiento y la gratitud

En lo que concierne a esta habilidad, podría ser fácil pensar que pareciera no tener relevancia para la vida, ya que se podría pensar que la ausencia de esta en el ser humano no tendría consecuencia alguna. Sin embargo, a continuación veremos como muchos autores nos hablan del agradecimiento y los beneficios que aporta y trae consigo para la vida de las personas.

Es necesario recalcar que para Martí (2006), el agradecimiento no solo es una forma de cortesía, ya que está relacionado con *actitudes profundas* del ser humano, la cual es entendida como un *regalo o don*, que posibilita abrirse al amor. Quien ama se siente agradecido por la oportunidad que le ofrece la vida de amar y ser amado, tendiendo a realizar valoraciones positivas acerca de lo que le sucede y quienes le rodean, haciendo que su mentalidad sea optimista y se generen sentimientos positivos.

Para dicho autor, una de las formas de agradecimiento es la *sonrisa* como manifestación de un estado de ánimo agradecido con la vida. *Gracias*, como palabra, es manifestada a veces por necesidad, otros lo hacen sin convencimiento, solo por ser educados, y otros encuentran una especial alegría en agradecer y por último, *el recuerdo*, como una manifestación para poder valorar la realidad.

En relación a lo anterior se podría decir que la mayor parte del tiempo no somos conscientes de todas las cosas buenas que nos ofrece la vida y enfatizamos más en situaciones

no tan agradables que han sucedido, queriendo dar respuesta a un “por qué” y haciendo surgir emociones poco placenteras que terminan enfermando al ser mismo y muchas veces afectando a terceros.

En el hogar, los padres o cuidadores hacen un esfuerzo por enseñar a los hijos a decir “gracias” desde que estos hacen uso del habla, pero nos hacemos la pregunta si estos interiorizan el significado real de la palabra “gracias”, puesto que podemos pensar que la mayoría de los niños lo hacen de forma mecánica porque sus padres o cuidadores así le han enseñado por norma o costumbre, pero no porque realmente sientan aprecio por alguna acción en la que se ven beneficiados.

Dicho lo anterior, conviene subrayar que Papalia, Feldman y Olds (2009) aportan que el infante entre los 10 a 18 meses dice palabras individuales y entre los 12 a 13 meses comprende que una palabra representa un objeto o suceso específico y pueden aprender el significado de la misma. Lo cual da a entender que el niño en su primer año de edad comprendería el significado de “gracias” si éste se encuentra en el vocabulario aprendido.

Dicho lo anterior, Vygotsky (1978), según Papalia et al. (2009), considera que el aprendizaje se da mediante un proceso de colaboración, donde la participación guiada de los padres, mediante interacciones mutuas con sus hijos, permiten la comprensión del niño y el aprendizaje de modo informal de las habilidades, conocimientos y valores importantes de la cultura, propio del enfoque sociocultural.

Vygotsky (1962) (citado por Lucci, 2006) siendo uno de los autores que en la actualidad sigue teniendo relevancia por sus múltiples aportes respecto a la psicología socio cultural consideraba de vital importancia la adquisición del lenguaje, mencionando que “cuando éste comienza a servir de instrumento psicológico para la regulación del comportamiento, la percepción muda de forma radical, formándose nuevas memorias y creándose nuevos procesos de pensamiento” (p.9). Por lo que se podría pensar que, desde edades muy tempranas, los niños son capaces de desarrollar competencias que permitan su formación en habilidades multidimensionales para su manifestación o puesta en práctica en el contexto en que se desarrolla.

Para Schwarz (2004), estos nuevos procesos de pensamiento permiten estar más conscientes de las situaciones que suceden en la vida, permitiendo identificar lo que es o no bueno para nosotros, lo cual accede a desarrollar sentimientos en la vida cotidiana.

El hecho de que el sentimiento de la gratitud se funde en una vivencia cognoscitiva, que yo tenga que conocer y aceptar algo determinado antes de poder sentir agradecimiento, halla una expresión característica en la locución francesa “être reconnaissant”. Solo puedo estar agradecido cuando sé o creo saber que una persona me ha hecho algo que es “bueno para mí”. La respuesta del agradecimiento es diferente a la de la alegría, si bien se encuentra mezclada y muy íntimamente unida a ella. (p.13)

Respecto a lo anteriormente mencionado, Schwarz (2004) hace referencia al agradecimiento si la persona se ha visto beneficiada debido a una acción proveniente de otra persona, aunque también se podría estar agradecido siendo no directamente beneficiado por ese acto, cabiendo la posibilidad de que se sienta agradecimiento si se benefician personas ajenas con las cuales se suele interactuar o simplemente son ajenas a la vida propia, lo cual tendría relación con la empatía. No obstante, se podría mencionar que es probable sentir agradecimiento a raíz de una experiencia no muy grata, ya que formaría parte de un aprendizaje o cualquier razón que se quiera atribuir.

Cabe mencionar que nuestra condición de humanos nos permite experimentar lo frágiles que podemos ser o lo fuertes que somos ante las situaciones que la vida nos presenta, lo cierto es que estamos expuestos ante lo que la vida nos presenta y ante ello, nos podemos sentir o no agradecidos, pero ¿qué es la gratitud?

Respondiendo a esta pregunta, McCullough, Emmons y Tsang (2004), brindaron una descripción conceptual de las tres definiciones de la gratitud: la gratitud como un rasgo afectivo, la gratitud como un estado de ánimo y la gratitud como emoción.

- *La gratitud como un rasgo afectivo*: un rasgo incorporado de nivel de personalidad que determina con qué frecuencia y profundamente sentimos gratitud.
- *La gratitud como un estado de ánimo*: La gratitud como una emoción singular dura solo unos pocos segundos, pero extendido a través de una intervención como un diario

de gratitud, se genera un sentimiento de gratitud, que a su vez genera más emociones de gratitud.

- *La gratitud como emoción:* las emociones positivas reales que reconocen las acciones benéficas e intencionales de otros, solo duran unos pocos segundos.

También Gonzáles y Rodríguez (2003) definen *gratitud* como “la capacidad que el individuo posee de poder agradecer, de poder reconocer los dones recibidos por un bienhechor” (p.55).

Más aún, Hildebrand (2000), nos habla acerca de la gratitud, no solo desde el punto de vista moral, sino también como una *virtud* que nos lleva a la santidad, cuando dice:

La gratitud hacia los hombres con los que hay un motivo objetivo para el agradecimiento es portadora de un elevado valor moral. Es un efecto de la humildad, de la bondad y de la verdadera libertad. Esta virtud es indispensable para el transformado en Cristo, no solo como portadora de un elevado valor moral, sino que pertenece necesariamente a la santidad (p.35).

Hildebrand (2000), al parecer tenía claro que la gratitud va más allá de lo moral, ya que la relaciona directamente con la santidad, afirmando que esta tiene un componente que hace crecer espiritualmente a las personas que poseen el don del agradecimiento.

Por otro lado, Cruz (2015) nos describe la gratitud vista como una oposición complementaria o dialéctica integrativa, como ser la deuda y obligación; reconocimiento y correspondencia; memoria y tiempo; reiteración y exceso y por último la reciprocación y religación.

McCullough, Emmons y Tsang (2002), a través de cuatro estudios sobre gratitud exploraron qué estados emocionales y factores de personalidad generan gratitud, definiendo en ellos cuatro dimensiones de gratitud.

- *Intensidad:* referente a la profundidad de la sensación
- *Frecuencia:* facilidad con la que se obtienen sentimientos de agradecimiento.
- *Rango:* la cantidad de cosas diferentes por las que una persona puede estar agradecida al mismo tiempo.

- *Densidad*: la cantidad de personas diferentes por las que una persona puede estar agradecida por un solo resultado positivo.

Cabe mencionar, que diversos actores como los que a continuación se mencionarán, resaltan que la gratitud trae consigo misma un sin número de beneficios que aportan más valor a la vida misma y permiten un desenvolvimiento pleno en la sociedad. Tal es el caso de Bernabé (2014), el cual menciona que existen beneficios a nuestra salud física y procura un bienestar psicológico. Watson y Naragón (2010) y Kendler, Liu, Gardner, McCullough, Larson y Prescott (2003) (citados por Bernabé, 2014) indican que la gratitud sirve de protección para una variedad de trastornos mentales, reduce los riesgos de depresión mayor, trastornos de ansiedad generalizada, fobias, dependencia a la nicotina, dependencia y abuso de alcohol y drogas (p.110).

Emmons y Mishra (2010), ofrecen *diez hipótesis* haciendo hincapié en los beneficios que existen entre la gratitud y el bienestar que brinda a los seres humanos, entre las cuales están: la gratitud reduce los esfuerzos materialistas; la gratitud mejora la autoestima; la gratitud mejora la accesibilidad a los recuerdos positivos; la gratitud construye recursos sociales; la gratitud motiva el comportamiento moral; las personas agradecidas tienen una mentalidad espiritual; la gratitud facilita el logro de las metas y; la gratitud promueve la salud física.

Froh y Bono (2016), después de diversas investigaciones y estudios, presentan en su libro *Educación en la gratitud* treinta y dos estrategias concretas dirigidas a los padres y con base científica, para enseñar a los hijos a ser agradecidos. Dentro de ellas exponen los beneficios que se pueden lograr en la vida de los hijos a través de la aplicación de las mismas. A continuación, exponemos en las siguientes tablas, los beneficios para el sano desarrollo físico, neurológico, emocional, psicosocial, yo/identidad, moral y espiritual como resultado de la práctica de estrategias de agradecimiento.

Tabla 1

Beneficios del agradecimiento para el desarrollo físico y neurológico

Beneficios para desarrollo físico	Beneficios para desarrollo neurológico
Protección contra el estrés, ansiedad, depresión, peligros de la sociedad. Disminuye los comportamientos delincuentes y antisociales, consumo de alcohol y drogas.	Se obtiene una nota media más alta ya que se motivan y esfuerzan en obtener buenas calificaciones.

Elaboración propia a partir de Froh y Bono (2016).

Tabla 2

Beneficios del agradecimiento para el desarrollo emocional y psicosocial

Beneficios para desarrollo emocional	Beneficios para desarrollo psicosocial
Empatía	Cultura de aprecio por las relaciones valiosas.
Responsabilidad personal ante los resultados	Promueve y refuerza las relaciones sociales positivas.
Mejor carácter	Alimenta el trato confiado y refuerza la amistad.
Autoconciencia	Hace de los demás una prioridad.
Optimismo	Ayuda a mantener relaciones auténticas, lo cual les hace más humanos.
Autoestima	Fortalece los vínculos con los demás.
Confianza en sí mismo	Se muestran más satisfechos con su vida: familia, amigos, colegio, consigo mismos y sus circunstancias.
Autocontrol	Une a la gente a nivel interpersonal, como cualidad humana.
Autodisciplina intencional	Ayuda a las personas a salir de sí mismas para forjar conexiones más fuertes con la familia, escuela, comunidad, la sociedad, la naturaleza y con Dios.
Autonomía	Anticipa la resolución.
Toma de decisiones	Suelen devolver favores y atender necesidades de los demás. Es decir, desarrollan la iniciativa en favor de los demás.
Confianza para afrontar los retos.	Son socialmente competentes y les enseña a estar satisfechos con la vida.
Valorar y apreciar actividades y habilidades.	
Autoeficiencia	
Hace que los individuos vean lo mejor de los demás y de sí mismos.	
Genera emociones positivas.	

Elaboración propia a partir de Froh y Bono (2016).

Tabla 3

Beneficios del agradecimiento para el desarrollo del yo/ identidad, desarrollo moral y desarrollo espiritual.

Beneficios para desarrollo del yo/identidad	Beneficios para desarrollo moral	Beneficios para desarrollo espiritual
<p>Desarrolla una personalidad más agradecida.</p> <p>Es amable.</p> <p>Presenta una actitud más activa, con energía, entusiasmo.</p> <p>Ayuda en el proceso de maduración del individuo.</p> <p>Se valora a sí mismo y a los demás.</p> <p>Es más consciente de sus cualidades e intereses.</p> <p>Realiza más actividades que les gusta.</p> <p>No suelen pensar que merecen más cosas, tampoco creen que se les deba respeto especial o que tengan que salirse con la suya siempre.</p> <p>Promueve la generosidad</p>	<p>Es un motivador moral.</p> <p>Se involucra en tareas extracurriculares.</p> <p>Contribuye al desarrollo de la comunidad.</p> <p>Es altruista: desarrolla espíritu de servicio, solidaridad y compromiso con la comunidad y la sociedad.</p> <p>Motivación y pasión por ayudar.</p> <p>Valora las aportaciones de otros.</p> <p>Actúa más allá de sus propios intereses.</p>	<p>Resiliencia</p> <p>Los adolescentes intentan mejorar para cambiar el mundo.</p> <p>Ayuda a construir la auto-confianza y valoración.</p> <p>Previene sentimientos negativos o materialistas.</p> <p>Aprecia los beneficios recibidos, la intención desinteresada de las personas que le han apoyado y las pequeñas cosas.</p> <p>Llena la vida de significado y fortalece el sentido a sus metas.</p> <p>Son conscientes que hay gente con menos suerte que ellos.</p> <p>Se motiva a la consecución de planes futuros, metas y objetivos intrínsecos (compañerismo).</p> <p>Se inspira a dejar un gran legado y da fuerzas para seguir adelante.</p> <p>Satisfacción con su propia vida.</p> <p>Desarrolla la autenticidad: centra a los individuos en lo esencial de sus vidas y sentirse realizados con lo que tienen.</p>

Elaboración propia a partir de Froh y Bono (2016).

En vista de lo anteriormente señalado, la *gratitud* es más que una virtud que hay que enseñar a la niñez, no solo para reconocer en el otro lo que ha hecho por nosotros o por los sentimientos que despierta, sino también por los beneficios que esta hace adquirir al ser humano y los resultados que obtenemos a lo largo de la vida. Esto se puede alcanzar, solo si se interioriza la gratitud como una manifestación y expresión desde la interioridad del individuo. En pocas palabras, la gran tarea está en enseñar a la niñez a ser agradecidos, no por obligación o patrones culturales, sino porque nace del corazón.

3.4 El perdón y la reconciliación

Para Vargas, López y Cortés (2017), el perdón “es un acto voluntario que libera a la persona de la necesidad de buscar venganza de insultos pasados o daños, a través de un proceso de nivelación o reestructuración” (p. 72).

Se debe agregar que Vázquez, Montes, Aranda, y Mora (2017), entienden el perdón como la capacidad de reconciliación, restaurando así, los sentimientos de amor y confianza con el prójimo, como tendencia a perdonar la situación y pasar página, y finalmente, como perdón hacia sí mismo. A la vez, proponen dos perspectivas para abordarlo, a) el perdón como restauración de la confianza y el amor y b) el perdón como una superación de la situación negativa responsable del dolor de la persona.

A su vez, Fricke (2015), propone dos clases de perdón: el perdón personal y el perdón moral. El perdón personal se da cuando existe una relación previa entre la víctima y su agresor, en cuya relación existe el interés de continuar con ella. A diferencia del perdón personal, *el perdón moral*, tiene lugar en dos casos, el primero ocurre cuando la víctima no posee ningún tipo de relación con el agresor y el segundo, cuando la víctima y el agresor tenían cierta relación, pero la víctima no desea perdonarlo personalmente o interactuar con él, sin embargo, concede el perdón moral, perdonándolo solo en la medida como ser humano, sin intenciones de renovar la relación.

En cuanto al perdón visto desde un punto moral, Etxeberria (2001) hace referencia a él como un *proceso arduo*, pero a su vez no obligatorio, cuando dice

El perdón no es una obligación moral que se impone, no es algo que se debe en justicia, es un acto libre acorde con un cierto modo de entender la relación con el otro (per-donar: el prefijo intensifica el verbo). Para perdonar: 1. Tenemos que participar

de ese modo de ver la realidad; 2. Tenemos que encontrarnos con la capacidad psíquica de perdonar -lo que puede pedir un proceso costoso-. (p. 1)

Dicho lo anterior, vemos que Etxeberria (2001) refuerza lo mencionado anteriormente por Fricke (2015), ya que conlleva a pensar que ese “proceso costoso” puede frenar a la persona para perdonar de forma personal o interactiva al malhechor, dándose de esta forma una reconciliación para continuar con la relación antes existente entre ambos implicados.

Worthington y Scherer (2004), argumentan que el perdón es guiado por la emoción, sustituyendo las emociones negativas (como el rencor) por las emociones positivas, aunque esta respuesta favorable dependerá de la severidad de la ofensa percibida.

Siendo estos dos procesos claves (sustitución de emociones negativas por emociones positivas) para darse el perdón, Lawler, Scott, Raines, Edlis y Moore (2007) citado por Vázquez, Montes, Aranda, y Mora (2017), proponen que el concepto de perdón se podría aprehender mediante *tres dimensiones*:

- La primera hace referencia al perdón como una *conducta*, bajo tres niveles (reconciliación), una emoción (dejar ir los malos sentimientos), un pensamiento (sobre el hecho o el ofensor) o una actitud general (creer que nadie es perfecto).
- La segunda dimensión se refiere al *abandono o la reducción de respuestas negativas* (la dimensión negativa del perdón) o la aparición de emociones, pensamientos o respuestas positivas (dimensión positiva del perdón)
- La tercera dimensión se refiere a la *orientación*, que admite dos niveles, el nivel intrapersonal, centrado en sí mismo, o el nivel interpersonal, centrado en el otro.

Hargrave y Sells (1997) refuerza lo anteriormente dicho cuando propuso un modelo constituido por *dos componentes* importantes que se pueden entender desde una primera acción *intrapersonal* y la segunda, *interpersonal*. El primero es la *exoneración (intrapersonal)*, entendiéndose esta como el levantamiento de cargos de culpabilidad, dándose mediante la comprensión y el entendimiento. La segunda es la *reconciliación (interpersonal)*, la cual requiere del acto específico de manifiesto de perdón con el agresor, llegando a un mutuo acuerdo para su relación de confianza en el futuro, haciendo que a través de ella la confianza sea reestructurada.

Madrid (2008), opina al respecto, haciendo hincapié en la diferencia de los términos *comprensión y reconciliación*.

Si bien el perdón requiere de la comprensión, en la medida en que Ésta se dirige a la persona a quien se perdona, no puede, en modo alguno, ser identificado con ella. Así como tampoco puede ser identificado con la reconciliación. Perdón, comprensión y reconciliación son conceptos que, aun cuando estén estrechamente relacionados (el perdón requiere de la comprensión, la reconciliación es inherente a la comprensión, el perdón es la condición *sine qua non* de la reconciliación), no son lo mismo ni pueden ser utilizados como sinónimos. (p. 147)

De esta forma, ambos autores involucran dos habilidades (*intrapersonal e interpersonal*) para llevar a cabo la acción de perdonar, de las cuales la primera requiere de empatía y compasión y la segunda de una interacción para el prójimo.

Sin embargo, según Gordon y Baucom (1998) citado por Beltrán, Valor y Expósito (2015) el perdón sirve para *reparar y mejorar* las relaciones interpersonales, aunque no por ello el perdón siempre deba implicar una reconciliación, además añaden

Cabe señalar que es de gran importancia avanzar en el estudio del perdón en las relaciones interpersonales, ya que puede ayudarnos a mantener relaciones sanas y un adecuado funcionamiento psicológico, así como también nos puede ofrecer oportunidades para el reconocimiento de un significado más profundo de la transgresión, desarrollando una mayor compasión hacia los demás, valorando los sistemas de apoyo social y descubriendo un renovado sentido del propósito en la vida.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado, se afirma que través del perdón se puede obtener salud mental, la cual se podría decir que es sinónimo de paz mental, permitiendo establecer conexiones positivas con los demás y proyectarse efectivamente en el entorno, lo cual permite esclarecer la vida y atraer beneficios positivos hacia ella.

En un estudio realizado por Casullo (2005), sobre la capacidad de perdonar desde una *perspectiva psicológica*, tras los datos arrojados por la escala CAPER, cabe destacar que un elevado porcentaje de personas piensan que es importante perdonar (88% hombres y 95% mujeres), siendo las mujeres quienes más suelen perdonar, cuyo acto está relacionado con las

creencias (religiosidad) de las mismas. Ambos géneros también admiten que se aprende de los errores y que, con el paso del tiempo, se logra perdonar.

Por último, Mockus (2002), en su artículo *¿para qué el perdón?* nos habla acerca de los riesgos, beneficios y condiciones del perdón, para que este tenga lugar en sí, la cual se visualiza en la Tabla 4.

Tabla 4

Riesgos y beneficios y condiciones del perdón.

Riesgos y beneficios del perdón	Condiciones del perdón
<ul style="list-style-type: none"> -Requiere estar para el otro, reconociendo su libertad, considerándolo y aceptándolo - Debido al riesgo del no perdón, puede surgir el temor de pedir perdón, ya que supone dependencia del otro. - El perdón libera del resentimiento, ofrece curación espiritual, reestablece relaciones, ayuda a superar los sentimientos negativos (culpa y vergüenza), de lo contrario estos se atenúan. -El perdón tiene efectos positivos aun si el perdonado ignora serlo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Condición de agravio: cuando se comparte la convicción del perdón. -Condición de responsabilidad: cuando uno de los sujetos tuvo la opción de cometer o no cometer la falta. -Condición de libre solicitud y preferencia: sucede cuando uno de los sujetos se somete al perdón aun sabiendo que no puede ser perdonado. -Condición de libre generosidad: cuando por voluntad propia se accede al perdón de quien cometió la falta, a cambio de nada. -Condición de reparación: cuando la relación entre ambas personas ha quedado reparada mediante el acto libre del perdón, aplicando la norma de reciprocidad. -Condición de consecuencias regulativas: Cuando la reparación requiere de no volver a cometer actos similares o iguales que dañaron anteriormente la relación. -Condición de restauración de la identidad: cuando se restablece y enriquece la identidad de ambos involucrados teniendo conceptos positivos sobre el prójimo.

Elaboración propia a partir de Mockus, (2002).

Como se puede observar, estas condiciones deben darse en *orden secuencial* para que haya un verdadero perdón, de lo contrario la relación siempre se verá perjudicada por la falta cometida hacia el prójimo.

Como se ha mencionado anteriormente, la *reconciliación* se da con el propósito de mantener la relación entre las personas involucradas en un conflicto o problema, que busca solucionarse mediante el perdón, para la reestructuración de dicha relación.

Para Hernández (2003) la reconciliación “Es el proceso por el cual se restablecen las relaciones rotas por el conflicto, mediante la recuperación de la memoria histórica y la memoria de las víctimas, la justicia, la reparación integral de las víctimas y la reconstrucción” (p. 40).

Para Uriarte (2013) los objetivos de la reconciliación son: a) *restaurar* la desgarrada humanidad de las víctimas; b) *desactivar* la espiral violenta y propiciar así un nuevo comienzo; c) *facilitar* la autocrítica del agresor, su acercamiento a la víctima y su reinserción social y; d) *reconstruir* el tejido destrozado de relaciones personales, grupales e institucionales.

Además, Grun (2001), señala que el reconciliarse consigo mismo resulta más difícil que perdonar a otros. Somos víctimas permanentes de nosotros mismos y negamos asumir responsabilidades, lo que al final conlleva a repercusiones políticas y sociales. Reconciliarse consigo mismo requiere reconciliarse con el pasado. Esta reconciliación significa aceptarse a sí mismo con las fortalezas, cualidades y con los defectos y debilidades. Quien ha sido capaz de reconciliarse consigo mismo puede reconciliarse con los demás, siendo solamente esto posible si este ha perdonado las ofensas de su prójimo. Para perdonar de corazón es necesario seguir los *pasos del perdón y la reconciliación*:

- Dejar que se *manifieste libremente el dolor* que el ofensor nos ha causado.
- Dar vía libre a la *indignación y rabia*
- Intentar formarnos un *juicio objetivamente valorativo* de todo lo que ha pasado, pero con la perspectiva de la distancia en la que por la indignación nos ha ido colocando.
- *Liberación del poder del otro*, mientras no perdonemos a uno le estamos dando poderes sobre otros porque permanecemos interiormente atados a él.

Al haber culminado de realizar los pasos es importante hacerle saber a nuestro prójimo de alguna manera que hemos personado su ofensa.

Así mismo, Borobio (2006) nos habla de la *auto-reconciliación* comienza como un reconocimiento de lo que se es y lo que se está llamando a ser, aceptando nuestra condición humana como algo conflictual, inacabado, aceptando con la tarea y la aventura de una lucha por el ideal humano. La verdadera reconciliación es vista como una posible utopía que como una total realización. La *hetero-reconciliación* por su parte, implica la reconciliación con los demás, experimentando cercanía y una reconciliación real, verdadera o falsa, vivida con más intensidad, de forma consciente, original y nueva. Por la reconciliación vuelve relación justa, la amistad perdida, el amor, la alegría, la paz interna y externa.

Según Schreiter (1998) existen *tres visiones* de la reconciliación: a) la *reconciliación como paz apresurada*, la cual intenta borrar un recuerdo de violencia, actuando como si no hubiese tenido lugar y aludiendo el análisis de las causas del sufrimiento; b) la *reconciliación como alternativa a la liberación*, pretende lograr el proceso de reconciliación mediante el no reconocimiento del carácter conflictivo, dando por supuesto que la ofensa puede ser superada rápida y; fácilmente y c) la *reconciliación como proceso administrativo*, esta visión permite reflexionar que las partes de un conflicto actúan con un mínimo de dignidad humana y que este proceso debe llevarse a su tiempo, asegurando pasos para evitar un futuro rebote del conflicto.

Conviene subrayar que Cabrera (2003) respecto a lo anteriormente dicho y desde su concepción agrega que:

La reconciliación no es una realidad ajena a la vida personal, familiar, social y política. Se habla de reconciliación después de una disputa familiar o entre amigos, después de un conflicto nacional o internacional, etc. La reconciliación posee, pues, una *perspectiva unitiva, integradora, de síntesis vital*, que no se agota en la superación de un conflicto. La misma apunta no solo al conflicto en acto o a la fractura consumada, sino también a los factores potencialmente generadores de conflictividad.
(p. 64)

A la vez ofrece dos tipos de aprendizajes en relación a las tareas de una educación reconciliadora, los cuales se subdividen en aprendizajes más *genéricos* y aprendizajes más *específicos*, como se puede observar en la Tabla 5.

Tabla 5

Aprendizajes en relación a las tareas de una educación reconciliadora

Aprendizajes más genéricos	Aprendizajes más específicos
La reconciliación interior. Enseñar a diferir la satisfacción y a tolerar la frustración. Enseñar a dialogar. La defensa de los débiles. Enseñar a perdonar y pedir perdón.	Favorecer el pensamiento crítico en el área sociopolítica. Educar la sensibilidad sociopolítica de los ciudadanos. Formar en actitudes y criterios éticos. Educación por la praxis.

Elaboración propia a partir de Cabrera (2003) (p.131).

Para Uriarte (2013), la educación en la reconciliación se debe cultivar desde edades muy tempranas hasta los últimos años de nuestra vida. Este propone unos principios que se pueden poner en práctica en la educación familiar, escolar y social. En primer lugar, Uriarte señala que es preciso “recordar principios que atañan la reconciliación sociopolítica como ser el principio *ético*, el principio *democrático* y el principio *metodológico*. En segundo lugar, señala cuatro convicciones: a) nunca (o casi nunca) tenemos toda la razón en nuestras disensiones; b) “el todo” y “la nada” hay siempre soluciones viables, mejores que la violencia o incomunicación; c) ser persona significa domesticar el fondo impulsivo y pasional, no ahogándolo; y d) el principio rector de la ética entre humanos es el respeto de la dignidad inviolable de la persona”.

Además, plantea que las tareas de una *educación reconciliadora* interior, son: a) enseñar a diferir la satisfacción y a tolerar la frustración; b) enseñar a dialogar; c) la defensa de los más débiles y; d) enseñar a perdonar y a pedir perdón.

Por último, sería de vital importancia tomar en cuenta que el *acto de la reconciliación* pueda proceder, según lo establece Villa (2015), como:

- i) un acto de amor, completamente desinteresado, en el que la víctima en un acto de desprendimiento y de humildad dona el perdón sin esperar nada a cambio y ii) del

diálogo que se establece entre víctima y verdugo, donde el segundo reconoce la falta y, en consecuencia, establece comunicación con la víctima.

3.5 Programas de Intervención para el desarrollo del agradecimiento y la reconciliación

Existen recientes *programas de intervención* referentes al desarrollo de habilidades como el agradecimiento y la reconciliación que han arrojado resultados favorecedores y logrando los objetivos propuestos para sus beneficiados.

Tal es el caso de Ramírez, Ortega y Colmenero (2013), los cuales emplearon un programa basado en la *memoria autobiográfica*, el *perdón* y la *gratitud* en personas mayores, en el cual lograron disminuir la ansiedad y la depresión y aumentaron la memoria específica, la satisfacción por la vida y la felicidad subjetiva, cumpliendo así su principal objetivo de aumentar la calidad de vida de sus participantes.

Por otro lado, Hill y Smith (2015) afirman que la gratitud, el perdón, la aceptación y el altruismo potencian el envejecimiento positivo, la adaptación a circunstancias y preservación del bienestar emocional.

También en el 2015, Ortega, Ramírez y Chamorro, realizaron un programa de intervención basado en el *agradecimiento*, el *perdón*, la *memoria autobiográfica* y el *sentido de humor* en personas ancianas, con el objetivo de incrementar su calidad de vida, el cual, produjo un aumento de estado de bienestar para los mismos, mejorando su calidad de vida y sus estados emocionales.

Otro ejemplo es el programa creado por Jiménez, Izal y Montorio (2016), que, tras desarrollar temas como *fortalezas de carácter*, *emociones positivas* y *regulación emocional*, haciendo de esta forma experimentar emociones positivas tras momentos de alegría, risa, sentido de humor, práctica del agradecimiento, éxitos personales, entre otros, lograron incrementar el nivel de felicidad de los participantes, debido a la estimulación de las emociones positivas.

Dos intervenciones más recientes, llevadas a cabo por Ortega y Ramírez (2017), una basada en la *gratitud* y otra en el *optimismo*, arrojó que la intervención basada en la gratitud

produjo mejoras en la ansiedad, depresión y un aumento en la autoaceptación psicológica, lo cual no fue reflejado como resultado en la intervención basada en el optimismo.

Como se ha podido observar, estos programas se han desarrollado en personas mayores, demostrando que el desarrollo de estas habilidades es posible, aunque en estas edades el *cerebro* no demuestre ser tan *flexible* como en edades tempranas. Anteriormente se ha mencionado que el desarrollo de estas habilidades se puede dar en edades muy tempranas, lo cual podría ser de mucha utilidad para el presente y futuro de la niñez beneficiada, permitiendo el *crecimiento personal* de los mismos, *la gestión de sus emociones y vivir una vida más feliz y satisfactoria* no importando las condiciones en las que viva.

3.6 Educación y desarrollo socio-emocional y moral en niños de 6 a 12 años.

Hoy en día es imprescindible que la educación trabaje más que nunca en el desarrollo de *competencias socioemocionales y morales* que conlleve a los individuos a sentirse plenos consigo mismos y con los demás. Para que la educación en los centros educativos pueda llamarse “*integral*” es necesario la incorporación de *competencias socioemocionales y morales* que crean en el individuo un ser capacitado para desenvolverse en diferentes contextos de forma efectiva y sana, pudiendo convivir con los demás.

Orón (2016) tras cuatro años de investigación, propone que se obtendrían mejores resultados al caracterizar la educación emocional como *integración al servicio de crecimiento*. Esta idea, es bien vista desde tres grandes campos: la filosofía, la neurociencia y la psicología. Desde la perspectiva *filosófica*, el modelo integrador está sujeto a varias filosofías, como es la antigua, la moderna y la personalista. La *neurociencia* lo respalda, cuando es visto el cerebro como un todo, donde los procesos mentales se dan de forma integrada, aunque no precisamente de la misma forma. Por último, la *psicología* aporta que el crecimiento personal debe ser global, a través de la co-maduración. Así que, este *modelo de integración emocional*, es en esencia, *sistémico, integrador y global*.

3.6.1 Educación y desarrollo socio-emocional en niños

Hoy en día se pretende lograr que la educación alcance una conexión significativa con la realidad, siendo más integradora, Orón (2018), propone un desafío a la educación:

Las escuelas que quieran ajustarse a la realidad humana, deberían de ser escuelas de vida, en las que la vida y la escuela no fueran dos realidades distintas. Donde todas las dimensiones de lo humano crecen porque se ponen en relación integrada y todos los términos indicados: significado, concepto, cosmovisión, personalidad, autoconcepto, autoestima emociones y moral y los procesos psicológicos asociados crecen conjuntamente gracias a la relación entre ellos. (p. 87)

De esta forma se estaría cumpliendo con la visión de una *educación más integradora* y globalizada, donde este tipo de educación se vería reflejada no solamente en el contexto educativo, sino también donde sus beneficiados vayan, poniéndola en práctica como conocimiento significativo.

Eich, Kihlstrom, Bower, Forgas y Niedenthal (2000), hacen referencia a que los estados emocionales varían de acuerdo a “positividad frente a negatividad”, es decir, *dos categorías emocionales*, una que provoca sentimientos *positivos* y otra que provoca sentimientos *negativos*. Dichos autores mencionan que, aunque existe una discordancia acerca de definir las emociones básicas, muchos sustentan que ellas son la felicidad, la tristeza, la ira, el asco y el miedo, las cuales surgen durante los primeros años de vida y parecen ser reconocidas a través de los gestos faciales universales.

En relación con el desarrollo socioemocional en edad escolar primaria, Mietzel (2005), enfatiza que los niños en edad escolar son capaces de desarrollar el *autoconcepto*, *autoestima* y *relaciones amistosas*. Recalca que es aquí donde los niños y las niñas se plantearán exigencias de rendimiento y que de los éxitos y fracasos que obtenga se considerará competente o desarrolle un complejo de inferioridad.

Al igual que Mietzel (2005), otros autores como López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005) y Papalia et al. (2009), aportan acerca del desarrollo socio-emocional en la tercera infancia (6-12 años), en cuanto a se refiere al desarrollo del yo/ autoconcepto, la autoestima, la amistad, el crecimiento emocional y conducta prosocial, los cuales se verán reflejados en las Tablas 6, 7, 8 y 9.

Tabla 6

Desarrollo del yo/ autoconcepto según Mietzel (2005), López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005) y Papalia et al. (2009).

Autoconcepto		
Mietzel (2005)	López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005)	Papalia et, al. (2009)
<p>*De seis a siete años:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Basado en el aprendizaje sobre sí mismos. -Reflexionan sobre sus sentimientos, ideas, competencias, su físico, popularidad, relación con sus padres, etcétera. 	<p>*De seis a ocho años:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se comparan a sí mismos con otros momentos del pasado. <p>*De ocho a once años:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizan una comparación social, habilidades sociales, relaciones interpersonales. -Integran aspectos negativos y positivos de sí mismos. 	<p>*Desarrollan:</p> <ul style="list-style-type: none"> -El control emocional conceptos sobre sí mismos -La comprensión y comparación con los demás. -Auto-juicios más realistas integrando en ellos diversos aspectos de su ser. -Reconocen para lo que es apto o no lo es.

Elaboración propia.

Tabla 7

Desarrollo de la autoestima según Mietzel (2005)), López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005) y Papalia et al. (2009).

Autoestima		
Mietzel (2005)	López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005)	Papalia et, al. (2009)
<p>De siete a ocho años, pueden determinar si:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se gustan a sí mismos. -Si son felices o están satisfechos con su vida. -Si se sienten satisfechos consigo mismos. -Sabén sus puntos fuertes y reconocen sus debilidades. -Dependerá del aliento y aprobación de parte de personas significativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Asimilación poco o nada crítica de los conocimientos sociales en relación a las personas, roles, costumbres, instituciones, funcionamiento social. -Se perciben de manera favorable o desfavorable en cuanto a imagen y competencia física, aceptación social, competencia académica. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollan la cuarta crisis del desarrollo psicosocial de Erickson “industria versus inferioridad” donde: -Aprenden habilidades productivas valoradas por su cultura o sociedad o de lo contrario tendrán que enfrentar sentimientos de inferioridad. -Desarrollan la competencia como una virtud que se desarrolla.

Elaboración propia.

Tabla 8

Desarrollo de amistades según Selman, (1980) y Selman y Selma (1979), Mietzel (2005) López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005) y Papalia et, al. (2009).

Amistad			
Selman (1980) y Selman y Selma, (1979)	Mietzel (2005)	López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005)	Papalia et, al. (2009)
Según las etapas de la amistad de Selman, los niños entre <i>seis a doce</i> años se da la cooperación bidireccional en momentos favorables, implicando el intercambio, satisfaciendo al mismo tiempo sus intereses.	Desarrollan habilidades sociales como: -La empatía -El aprendizaje de los deberes y destrezas sociales. -Gozan de una mayor popularidad -Resuelven conflictos de manera pacífica. -Experimentan amistades auténticas, con estabilidad. -Brindan ayuda de ser necesario.	-Las agresiones físicas son reemplazadas por agresiones verbales. -Disminuyen los juegos agitados y de simulación para ser sustituidos por juegos de reglas y charlas sobre la conducta de otros y relaciones interpersonales.	-Buscan amigos similares a ellos en edad, sexo, origen e intereses, con compromiso y reciprocidad mutua. -Aprenden a comunicarse, cooperar, superar el estrés, resolver conflictos y sentirse bien consigo mismos. -Es más profunda y estable.

Elaboración propia.

Tabla 9

Desarrollo del crecimiento emocional y conducta prosocial

Crecimiento emocional y conducta prosocial	
López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005)	Papalia et, al. (2009)
<p>De seis a doce años:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comprenden sus emociones y las de los demás. -Presentan mejores habilidades sociales, sensibilidad y capacidad para responder de forma empática a las emociones ajenas y orientar el efecto y la respuesta del otro. <p>*A los ocho años:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Avanza su comprensión de la ambivalencia. - Disponen de estrategias y entienden que la distracción conductual y la cognitiva modulan el estado interno. -No es infrecuente la reestructuración cognitiva. 	<p>A los siete u ocho años:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Suelen presentar vergüenza y orgullo. -Tienen claridad sobre la diferencia entre culpa y vergüenza. -Son conscientes de sus sentimientos y el de los demás. -Regulan mejor sus emociones y demuestran empatía. -Las emociones pueden afectan su autoconcepto. -Identifican el desencadenante de emociones y cómo reaccionan a las mismas. -Se ajustan al comportamiento de otros. -Aprenden que una emoción puede ser suprimida, pero puede seguir presente. -Algunos niños presentan un bajo o alto control esforzado. -Actúan de forma adecuada en situaciones sociales. -Afrontan problemas de forma constructiva.

Elaboración propia.

Como se puede observar, desde edades muy tempranas los niños empiezan a *desarrollar competencias y habilidades* que facilitan la *interacción con los demás*, a lo que la educación está en la obligación de sumar esfuerzos de forma integrada, para afrontar junto con el educando los problemas que este pueda presentar.

3.6.2 Educación y desarrollo moral en niños

Es importante subrayar que para Orón (2016) la virtud, en el ámbito educativo, debe *ir más allá que una simple enseñanza repetitiva* para la práctica de la misma, referente a lo cual menciona que...

No se educa en virtudes por enseñar comportamientos y discursos teóricos, sino porque las personas hacen un proceso interior de crecimiento personal, que obviamente tendrá su clara implicación tanto en la forma de comportarse como en la forma de expresarse la persona. (p. 28)

Respecto a lo anterior, este autor nos deja muy claro que la educación en virtudes debe ser un proceso que ayude a la unificación de vida, interiorizándola de tal forma que se produzcan comportamientos y expresiones que favorezcan a la persona como tal, lo cual la llevará a un crecimiento personal que favorecerá su interacción con los demás. Lo antes mencionado tiene relación respecto al desarrollo moral del niño, ya que se relaciona con las acciones positivas que una persona puede efectuar relacionadas con el bien.

En cuanto al desarrollo moral en niños de la tercera infancia, Papalia et al. (2009) nos ofrece *dos teorías* según la concepción de los precursores del razonamiento moral; *Piaget* y su discípulo *Kohlberg*. Piaget propuso que los niños entre los siete y once años de edad se caracterizan por una creciente flexibilidad (*etapa de operaciones concretas*) y desarrollando su propio sentido de justicia basado en la imparcialidad o en el *trato equitativo y retributivo* para todos.

Pueden hacer juicios morales más sutiles, tomando en cuenta la intensión de los comportamientos. Entre los once y doce años, se presenta el razonamiento formal como tercera etapa del desarrollo moral, la cual consiste en la creencia de que a todos se les debería tratar de la misma manera y da lugar al ideal de la *equidad* de tomar en cuenta las circunstancias específicas y distributivas.

En cuanto a las etapas del razonamiento moral de *Kohlberg* (1969) citado por Papalia et al. (2009), encontramos que este hace una clasificación del desarrollo moral del niño en edades de cuatro a diez años. Dichas etapas se presentan en la Tabla 10.

Por otro lado, vemos que López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2005) mencionan que a los ocho años se realiza la transición hacia la *moral autónoma*, basada en la cooperación, el respeto, conciencia de las necesidades y derechos de los demás. Es más flexible en cuanto a las reglas, pueden juzgar el comportamiento teniendo en cuenta los motivos, presentan más recursos para ayudar y confiar en sí mismos y se preocupan por sujetos que no conocen

personalmente. Este desarrollo se ve favorecido por las relaciones sociales con los compañeros y permite la superación del *egocentrismo*.

Tabla 10

Desarrollo del razonamiento moral según Kohlberg (1969) citado por Papalia et al. (2009)

Primera etapa “Orientación hacia el castigo y la obediencia”	Segunda etapa “Propósito instrumental e intercambio” “Yo te ayudo si tú me ayudas”	Tercera etapa “Mantenimiento de relaciones mutuas, aprobación de los demás, la regla de oro”
¿Qué me sucederá? -Obedecen las reglas para evitar el castigo. -Ignoran los motivos de un acto y se enfocan en su forma física o en sus consecuencias.	-Se conforman a las normas de interés propio y consideran lo que los demás pueden hacer por ellos. -Razonan las acciones en término de las necesidades humanas que satisfacen y diferencian este valor de la forma física y consecuencias del acto.	¿Soy un buen niño o niña? -Los niños quieren complacer a los demás, juzgar las intenciones y desarrollar ideas sobre una buena persona. -Evalúan un acto según el motivo detrás de él y tomar en cuenta las circunstancias.

Elaboración propia a partir de *Kohlberg (1969) citado por Papalia et al. (2009)*.

En definitiva, la educación tiene un papel fundamental en el desarrollo socio-emocional y moral de los niños, siendo de vital importancia en el desarrollo de los mismos, preferiblemente en edades tempranas, dando el respectivo seguimiento a lo largo de su ciclo vital de vida y haciéndolo desde la interioridad del individuo, bajo un modelo integrativo y creativo que permita interacciones efectivas y unificantes.

4. Propuesta de intervención educativa enfocado en las competencias socio-emocionales y morales del agradecimiento y reconciliación

A partir de la revisión bibliográfica anteriormente llevada a cabo desde el agradecimiento y reconciliación, la gratitud y el perdón, las teorías de las competencias socio-emocionales y morales hasta la educación y desarrollo socio-emocional y moral, se realizó la presente propuesta integradora e interactiva, donde no solo el estudiante es participe de dicho proceso sino también el educador, desarrollando procesos de reflexión creativos para aprender a convivir de manera más efectiva y significativa para su vida, creando oportunidades para hacer una revisión de su pasado, confrontando su presente y enfrentando de una mejor manera su futuro.

4.1 Presentación de la propuesta

Esta propuesta de intervención surge como respuesta a la necesidad de desarrollar las *habilidades socio-emocionales y morales del Agradecimiento y la Reconciliación*, puesto que estas ayudan a situarse bien en la sociedad, ya que esto resulta cada vez más complejo. Desde la perspectiva de este programa, dicha complejidad se ve desde un punto de vista enfocada en “aprender a ser creativo en la sociedad” y no desde una “adaptación del niño al entorno”. Desde la perspectiva “aprender a ser creativos en la sociedad”, se busca que tanto el educador como el niño sean creativos para saber encontrar una nueva forma de relacionarse.

Como hemos dicho anteriormente, no se trata de aprender a encajar, sino aprender a “ser” de una forma concreta que permita el encuentro interpersonal y es así como tanto la sociedad como el niño cambian. Es en esta propuesta creativa donde tanto el niño como el educador cambian a través del *Agradecimiento y la Reconciliación*.

Se pretende diseñar un programa de *intervención educativo* enfocado en el *Agradecimiento y Reconciliación* que atienda la *interioridad en niños de 6 a 12 años* de edad dentro del *ámbito educativo*. Dicha propuesta será desarrollada en un total de *12 sesiones*, *cinco* de ellas enfocadas en el *Agradecimiento* y *cinco* de ellas enfocadas en la *Reconciliación*. A las que se incluyen otras 2 sesiones relacionados con la Evaluación Inicial y la Evaluación Final.

4.2 Objetivos de la propuesta

En cada una de las sesiones se pretende alcanzar un objetivo relacionado con la temática a presentar, sea sobre el agradecimiento y reconciliación, los cuales están distribuidos como se presenta en la Tabla 11:

Tabla 11

Objetivos enfocados en el Agradecimiento y la Reconciliación

Nº de sesión	Objetivo	Áreas	
		Agradecimiento	Reconciliación
Sesión 1	Desarrollar la Evaluación Inicial	X	X
Sesión 2	Aprender a ser agradecido mediante las diversas formas de agradecimiento como la sonrisa, decir gracias, el recuerdo, haciendo favores, entre otras.	X	
Sesión 3	Aprender el valor del perdón y la reconciliación mediante un cuento.		X
Sesión 4	Aprender a agradecer desde diferentes perspectivas: físico, emocional, social y espiritual, identificando emociones o sentimientos generados a partir de la actividad.	X	
Sesión 5	Identificar y expresar las situaciones que le hacen sentirse cómodo en clase y las situaciones que le incomodan en clase.		X
Sesión 6	Mostrar emociones positivas por su satisfacción por la vida, mediante la representación del collage del agradecimiento.	X	
Sesión 7	Reconocer sus propias faltas cometidas hacia su prójimo. Desarrollar sentimientos de empatía.		X
Sesión 8	Mostrar agradecimiento incluso con las experiencias no tan agradables o difíciles de su pasado.	X	
Sesión 9	Generar en el niño (a) sentimientos de paz interior a través de la reconciliación personal.		X
Sesión 10	Desarrollar sentimientos y emociones que les haga proyectarse positivamente frente a los demás ante situaciones agradables y no tan agradables de la vida diaria.	X	
Sesión 11	Reconocer la reconciliación con el prójimo a través de acciones enfocadas en el perdón.		X
Sesión 12	Desarrollar la Evaluación Final	X	X

Elaboración propia.

4.3 Destinatarios

Esta propuesta está diseñada para fomentar las habilidades sociales del Agradecimiento y Reconciliación en niños entre las edades de *6 a 12 años* de edad, la cual puede ser aplicada tanto en cualquier contexto *educativo formal y no formal*.

Dicha propuesta pretende beneficiar directamente a la niñez e indirectamente a sus familias y educadores.

4.4 Metodología

La metodología que se llevará a cabo en esta propuesta de intervención en las habilidades sociales del Agradecimiento y la Reconciliación, se pretende aplicar dos fichas de evaluación: *Evaluación inicial y la Evaluación Final*. El plan de intervención se aplicará dos veces por semana, con una duración de una hora por cada sesión, durante 6 semanas, distribuido en 6 sesiones educativas, desarrollando en ellas las habilidades de Agradecimiento y la Reconciliación. Se sugiere que dichas sesiones se realicen preferiblemente en horario matutino.

El plan de intervención está compuesto por 12 sesiones, objetivos por cada sesión (cinco enfocados en agradecimiento y cinco en reconciliación), actividades a desarrollar, recursos a necesitar durante el proceso de intervención y tiempo requerido por cada sesión. La propuesta de intervención describe las actividades a desarrollar por cada sesión en el “Manual de actividades” (anexos) cuyo material contiene las actividades a desarrollar sub divididas por cada sesión, especificando el nombre de la actividad, su objetivo, los recursos materiales, y el desarrollo de la misma.

- El plan de intervención, especifica que durante la *sesión 1* se aplicará dos fichas de *Evaluación Inicial (agradecimiento y reconciliación)* las cuales se rellenarán por cada niño/a participante al inicio de la intervención, sea por el orientador, tutor o profesor.
- En las *sesiones 2,4,6,8 y 10* se desarrollarán actividades relaciones con la habilidad del agradecimiento y en las *sesiones 3,5,7,9 y 11* se desarrollarán actividades relacionadas con la habilidad de la reconciliación.

- Por último, en la *sesión 12* se aplicarán las fichas de *Evaluación Final (agradecimiento y reconciliación)*, las cuales serán rellenas por el orientador, tutor o profesor de cada niño/a participante.

4.5 Cronograma

La propuesta está diseñada para un término de seis semanas. Las sesiones se llevarán a cabo los días lunes y viernes con la duración de una hora clase, manteniendo el día asignado (se observa en la Tabla 12).

Tabla 12

Resumen de sesiones a la semana

Nº Semana	Lunes	Viernes
I	Sesión 1: Evaluación Inicial	Sesión 2: Formas de agradecer
II	Sesión 3: El ratón que no sabía perdonar	Sesión 4: Agradezco por...
III	Sesión 5: En clase me siento...	Sesión 6: Collage del agradecimiento
IV	Sesión 7: Perdónate a ti mismo.	Sesión 8: Agradeciendo a mi pasado
V	Sesión 9: Perdóname / Te perdono	Sesión 10: Carta del agradecimiento
VI	Sesión 11: Reconciliémonos	Sesión 12: Evaluación Final

Elaboración propia.

4.6 Recursos humanos y materiales

Los recursos que se precisan para desarrollar la propuesta de intervención, logrando desarrollar las habilidades sociales del agradecimiento y reconciliación son:

Recursos Humanos

- *Ámbito educativo formal:* Orientadora educativa o tutora.
- *Ámbito educativo no formal:* Especialista en temáticas de habilidades sociales, psicopedagogo o maestro de educación especial.

Los *Recursos materiales* se visualizan en la Tabla 13

Tabla 13

Recursos Materiales

Nº de Sesión	Recursos	No de Sesión	Recursos
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación inicial -Agradecimiento -Reconciliación 	Sesión 7	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de papel • Lápiz • fósforos
Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón y plumón • Vestuario • Objetos domésticos y escolares • Entorno (a elección propia) • Otros que consideren 	Sesión 8	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadro “Agradeciendo mi pasado” • Lápiz
Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"> • Se lee en cuento: El ratón que no sabía perdonar • Reflexión del cuento • Dibujan la parte que más les gustó del cuento 	Sesión 9	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de hoja ¡Perdóname! / Te perdono • Lápiz • Hoja en blanco
Sesión 4	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Ordenador • Video “El valor de la gratitud” • Ficha del cuadro “Agradezco por...” • Lápiz • Hoja de emociones 	Sesión 10	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz • Papel • Sobre para carta • Colores
Sesión 5	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de cuadro “En clase me siento...” • Lápiz • Lápices de colores 	Sesión 11	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de papel • Lápiz • Sobre
Sesión 6	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales que representen su agradecimiento por la vida que actualmente tienen, por ejemplo: fotografías, material reciclado, objetos, etc... 	Sesión 12	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación final -Agradecimiento -Reconciliación

Elaboración propia.

4.7 Diseño de la Propuesta de Intervención en Agradecimiento y Reconciliación

A continuación, se presenta en la *Tabla 14* la propuesta de intervención especificando en cada una de las sesiones a llevar a cabo los objetivos a cumplir, el nombre de la actividad a realizar, la cual se encuentra descrita en el “*Manual de Actividades*” (anexos), los recursos tanto humanos como materiales a utilizar y el tiempo a requerir por cada sesión.

Tabla 14

Diseño de la Propuesta de Intervención en Agradecimiento y Reconciliación.

Sesiones	Objetivo	Actividad	Recursos	Tiempo
Sesión 1	Medir las habilidades sociales del agradecimiento y reconciliación en la niñez participante.	Aplicación de las fichas de Evaluación Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de Evaluación inicial Agradecimiento • Formato de Evaluación inicial Reconciliación 	30 minutos
Sesión 2	Aprende a ser agradecido mediante las diversas formas de agradecimiento como la sonrisa, decir gracias, el recuerdo, haciendo favores, entre otras.	Formas de agradecer	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón y plumón • Vestuario • Objetos domésticos y escolares • Entorno (a elección propia) • Otros que consideren 	1 hora clase
Sesión 3	Aprende el valor del perdón y la reconciliación mediante un cuento.	El ratón que no sabía perdonar	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento • Hoja de papel • Colores 	1 hora clase
Sesión 4	Aprender a agradecer desde diferentes perspectivas: físico, emocional, social y espiritual, identificando emociones o	Agradezco por...	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Ordenador • Video “El valor de la gratitud” • Ficha del cuadro “Agradezco por” • Lápiz 	1 hora clase

	sentimientos generados a partir de la actividad.		<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de emociones 	
Sesión 5	Identificar y expresar las situaciones que le hacen sentir cómodo en clase y las situaciones que le incomodan en clase.	En clase me siento...	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de cuadro "En clase me siento..." • Lápiz • Lápices de colores 	1 hora clase
Sesión 6	Demostrar emociones positivas por su satisfacción por la vida, mediante la representación del collage del agradecimiento.	Collage del agradecimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales que representen su agradecimiento por la vida que actualmente tienen, por ejemplo: fotografías, material reciclado, objetos, etc... 	1 hora clase
Sesión 7	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer sus propias faltas cometidas hacia su prójimo. -Desarrollar sentimientos de empatía. 	Perdónate a ti mismo	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de papel • Lápiz • fósforos 	1 hora clase
Sesión 8	Mostrar agradecimiento incluso con las experiencias no tan agradables o difíciles de su pasado.	Agradeciendo a mi pasado	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadro "Agradeciendo mi pasado" • Lápiz 	1 hora clase
Sesión 9	Generar en el niño (a) sentimientos de paz interior a través de la reconciliación personal.	Perdóname / Te perdono	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de hoja ¡Perdóname! / Te perdono • Lápiz • Hoja en blanco 	1 hora clase
Sesión 10	Desarrollar sentimientos y emociones que les haga proyectarse positivamente	Carta del Agradecimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz • Papel • Sobre para carta • Colores 	1 hora clase

	frente a los demás ante situaciones agradables y no tan agradables de la vida diaria.			
Sesión 11	Reconocer la importancia de la reconciliación con el prójimo a través de acciones enfocadas en el perdón.	Reconciliémonos	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de papel • Lápiz • Sobre 	1 hora clase
Sesión 12	Medir las habilidades sociales del agradecimiento y reconciliación desarrolladas a través de la propuesta de intervención en la niñez participante.	Aplicación de las fichas de evaluación final	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de Evaluación final Agradecimiento • Formato de Evaluación final Reconciliación 	30 minutos

Elaboración propia

Nota:

A partir de la sugerencia de la psicóloga Rébecca Shankland (2018) y profesora de la Universidad de Grenoble Alpes, es necesario practicar el agradecimiento mediante ejercicios como por ejemplo un diario y es por ello que planteamos que durante el desarrollo de la Propuesta de Intervención en Agradecimiento y Reconciliación se realice el *Diario del Agradecimiento y la Reconciliación*, donde los educandos tendrán la oportunidad de escribir acontecimientos diarios de su vida en los contextos donde se desenvuelven, manifestando expresiones por las que se sienten agradecidos siendo estas agradables o no, y también se incitará a escribir situaciones en las cuales han tenido que perdonar o reconciliarse, ya sea consigo mismos o con algún prójimo. Se pretenderá compartir una vez por semana y voluntariamente los escritos de sus diarios mencionando experiencias de aprendizaje que hayan obtenido a partir de este ejercicio. Luego de haber finalizado el programa de intervención, se procurará realizar el *Diario del Agradecimiento y la Reconciliación* una vez por semana, el cual será compartido una vez por mes.

El diario del Agradecimiento y la Reconciliación tendrá la siguiente estructura:

Día: _____

El día de hoy me siento agradecido por...

Y de ello he aprendido que...

También el día de hoy he perdonado por...

Y de esta situación he aprendido que...

Las emociones que he experimentado el día de hoy son:

4.8 Evaluación

Los objetivos planteados por cada sesión serán guía para conocer el grado de consecución de la evaluación, puntuación: No conseguido (NC), En proceso (P), y Conseguido (C).

NC	P	C
----	---	---

*Evaluación de los niveles de competencia.

Las fichas que se observan en la Tabla 15 (Evaluación Agradecimiento) y en la Tabla 16 (Evaluación Reconciliación) se rellenará por cada niño/a participante al inicio de la intervención, sea por el orientador, tutor o profesor, con el objetivo de elaborar una aproximación individual del momento en que se encuentra el alumno y al final de la intervención para ver la evolución del desarrollo de dichas habilidades sociales (agradecimiento y reconciliación).

Tabla 15

Evaluación Agradecimiento

Nombre _____			Fecha _____	
Criterio de Evaluación (Agradecimiento)	NC	P	C	Observación
1A. Es agradecido mediante las diversas formas, por ejemplo, mediante una sonrisa, decir gracias, recuerdos, haciendo favores, entre otras.				
2A. Se muestra agradecido desde diferentes perspectivas: físico, emocional, social, académico o espiritual.				
3A. Demuestra emociones positivas por su satisfacción por la vida mediante el agradecimiento.				
4A. Muestra agradecimiento incluso con las experiencias no tan agradables o difíciles de su pasado				
5A. Demuestra sentimientos y emociones que le haga proyectarse positivamente frente a los demás ante situaciones agradables y no tan agradables de su diario vivir.				

Elaboración propia.

Tabla 16

Evaluación Reconciliación

Nombre _____			Fecha _____	
Criterio de Evaluación (Reconciliación)	NC	P	C	Observación
1R. Identifica y expresa las situaciones que le hacen sentir cómodo y le incomodan de su clase.				
2R. Reconoce sus propias faltas cometidas hacia su prójimo.				
3R. Se muestra más empático.				
4R. Muestra relaciones interpersonales pacíficas.				
5R. Se reconcilia con el prójimo a través de acciones enfocadas en el perdón.				

Elaboración propia.

A continuación, presentamos un caso hipotético de cómo aplicar la Evaluación Inicial y Evaluación Final a un niño que supuestamente ha participado en el programa.

Por ejemplo: Juan, obtuvo en la Evaluación Inicial los siguientes resultados antes de participar en el programa, reflejados en las tablas 17 y 18.

Tabla 17

Evaluación Inicial en Agradecimiento del estudiante Juan.

Nombre: Juan			Fecha: 2 de mayo, 2019	
Criterio de Evaluación (Agradecimiento)	NC (1)	P (2)	C (3)	Observación
1A. Es agradecido mediante las diversas formas, por ejemplo, mediante una sonrisa, decir gracias, recuerdos, haciendo favores, entre otras.	1			
2A. Se muestra agradecido desde diferentes perspectivas: físico, emocional, social, académico o espiritual.		2		
3A. Demuestra emociones positivas por su satisfacción por la vida mediante el agradecimiento.		2		
4A. Muestra agradecimiento incluso con las experiencias no tan agradables o difíciles de su pasado	1			
5A. Demuestra sentimientos y emociones que le haga proyectarse positivamente frente a los demás ante situaciones agradables y no tan agradables de su diario vivir.		2		

Elaboración propia.

Tabla 18

Evaluación Inicial en Reconciliación del estudiante Juan.

Nombre: Juan			Fecha: 2 de mayo, 2019	
Criterio de Evaluación (Reconciliación)	NC (1)	P (2)	C (3)	Observación
1R. Identifica y expresa las situaciones que le hacen sentir cómodo y le incomodan de su clase.		2		
2R. Reconoce sus propias faltas cometidas hacia su prójimo.		2		
3R. Se muestra más empático.		2		
4R. Muestra relaciones interpersonales pacíficas.		2		
5R. Se reconcilia con el prójimo a través de acciones enfocadas en el perdón.	1			

Elaboración propia.

Juan, nuestro hipotético estudiante, después de participar en el programa, obtuvo los siguientes resultados en la evaluación final, reflejado en las tablas 19 y 20.

Tabla 19

Evaluación Final en Agradecimiento del estudiante Juan

Nombre: Juan			Fecha: 15 de junio, 2019	
Criterio de Evaluación (Agradecimiento)	NC (1)	P (2)	C (3)	Observación
1A. Es agradecido mediante las diversas formas, por ejemplo, mediante una sonrisa, decir gracias, recuerdos, haciendo favores, entre otras.			3	
2A. Se muestra agradecido desde diferentes perspectivas: físico, emocional, social, académico o espiritual.			3	
3A. Demuestra emociones positivas por su satisfacción por la vida mediante el agradecimiento.		2		
4A. Muestra agradecimiento incluso con las experiencias no tan agradables o difíciles de su pasado			3	
5A. Demuestra sentimientos y emociones que le haga proyectarse positivamente frente a los demás ante situaciones agradables y no tan agradables de su diario vivir.		2		

Elaboración propia.

Tabla 20

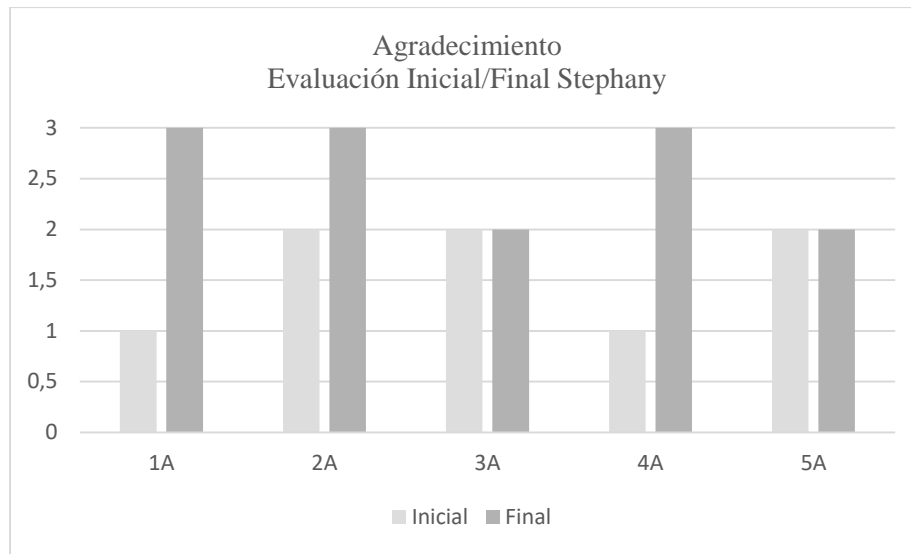
Evaluación Final en Reconciliación del estudiante Juan

Nombre: Juan			Fecha: 15 de junio, 2019	
Criterio de Evaluación (Reconciliación)	NC (1)	P (2)	C (3)	Observación
1R. Identifica y expresa las situaciones que le hacen sentir cómodo y le incomodan de su clase.		2		
2R. Reconoce sus propias faltas cometidas hacia su prójimo.			3	
3R. Se muestra más empático.		2		
4R. Muestra relaciones interpersonales pacíficas.			3	
5R. Se reconcilia con el prójimo a través de acciones enfocadas en el perdón.		2		

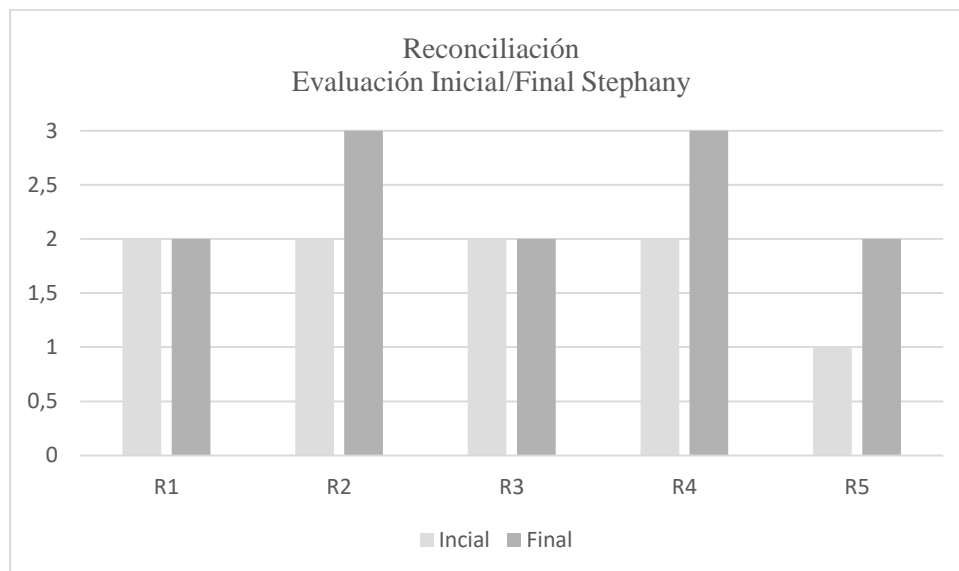
Elaboración propia.

Después de los resultados obtenidos a raíz de la intervención aplicada en Agradecimiento y Reconciliación, en una gráfica comparativa se observa lo siguiente:

Gráfica Agradecimiento Evaluación Inicial/Final



Gráfica Reconciliación Evaluación Inicial/Final



Como se puede observar, Juan mejora en las dimensiones del Agradecimiento y Reconciliación, no obstante, sería necesario aplicar la técnica estadística adecuada para obtener resultados reales. Vemos que en cuanto el *Agradecimiento*, Juan aumentó sus habilidades según los ítems 1A, 2A y 4ª, mientras que en el 3A y 5A se mantuvo, ya que según la gráfica este está en proceso de alcanzar dicha habilidad.

En cuanto a la variable de la *Reconciliación*, vemos que según el ítem R2, R4 y R5 Juan tuvo un notable aumento de dicha habilidad, mientras que los ítems R1 y R3 indican que aún se encuentra en proceso de aprender dichas habilidades.

Este fue un ejemplo acerca de los resultados que podríamos obtener partiendo de la propuesta de intervención en el desarrollo de las habilidades del *Agradecimiento* y *Reconciliación* en niños de 6 a 12 años si fuera aplicado.

5. Conclusiones

Si bien es cierto las *competencias socio-emocionales* y *morales* ayudan a situarse o encajar bien en la sociedad, pero más que ello, es de suma importancia que el sistema educativo se enfoque en desarrollar programas de intervención que eduquen y se enfoquen en el “*ser o interioridad*” de la persona, permitiendo el encuentro creativo interpersonal satisfactorio y no solo se centren en enseñar a encajar en una sociedad tan diversa.

En cuanto a las *competencias socio-emocionales*, es importante mencionar que Rendón (2001) indicaba que estas tienen un carácter multidimensional encerrando en si las dimensiones cognoscitiva, actitudinal y conductual, mientras que López, Iriarte y González (2004) las definía como un conjunto de procesos cognitivos, socioafectivos y emocionales; Por consiguiente, a esto se le podría sumar la dimensión espiritual, formando en si un concepto más integrativo de las competencias socio-emocionales, las cuales tendrían en si un componente más íntegro y humano.

De esta forma, las competencias socio-emocionales se podrían definir como un conjunto integral e interactivo de procesos cognitivos, actitudinales, socioafectivos, emocionales, conductuales y espirituales que realzan el ser de la persona, ayudándola a crecer en las áreas de su vida para interactuar exitosamente de forma creativa e integrativa en sus relaciones interpersonales e intrapersonales en el transcurso de la vida y en los contextos donde se desarrolle. Así que podemos decir que el desarrollo de las competencias socioemocionales atiende el desarrollo moral, ya que ayuda al crecimiento del ser humano en todos sus aspectos.

Por otro lado, las *competencias morales* requieren explícitamente de la interacción con los demás y de pensamientos reflexivos, permitiendo el desarrollo de procesos cognitivos

(razonamiento), emocionales e incluso sociales y afectivos, involucrando en si al alma para distinguir el bien del mal (síndéresis) en el actuar y la toma de decisiones, lo que nos llevaría a pensar que también tiene relación con el espíritu, haciendo también que estas competencias sean multidimensionales.

Es importante mencionar, que la *dimensión espiritual* abre las puertas para adentrarnos a la interioridad del ser, lo cual resultaría fascinante en el mundo de la educación, desarrollando en si las competencias necesarias para actuar de forma creativa sin tener que sentirse forzado a actuar como normalmente lo exige la sociedad a través de valores, principios o normas, sino a hacerlo de forma natural.

Si hablamos de *inteligencia emocional*, Bar On (2006), en su clasificación de las competencias emocionales relaciona el *Estado de ánimo* con la búsqueda y mantenimiento de la felicidad y el optimismo. Dichas competencias están relacionadas estrechamente con el agradecimiento e incluso la reconciliación.

En cuanto al *agradecimiento* podemos decir que es un acto de conciencia temporal y en algunos casos permanente, asociado a un rasgo afectivo, estado de ánimo o emoción, que se proyecta hacia la vida propia del individuo o hacia los demás, reconociendo los dones, favores o las cosas buenas que ofrece la vida a través de un medio, sean estos tangibles o no tangibles, generando sentimientos de humildad y satisfacción.

La gratitud promueve el desarrollo humano y ayuda a alcanzar el bienestar en las diversas áreas de crecimiento personal de los individuos, haciendo, por consecuencia, tener una relación satisfecha consigo mismo y en las relaciones interpersonales, lo cual ayuda a crecer como ser humano y al mismo tiempo contribuir al progreso de la sociedad. Ésta, impulsa a llevar a cabo una acción a través de sus diferentes formas de manifestarse, para agradar al prójimo creando una atmósfera más positiva en su contexto.

Nos podemos sentir agradecidos sea por el beneficio directo o indirecto de algún benefactor o ya sea de forma espiritual, atribuyéndolo a una fuerza divina o creencia religiosa, por la que nos hemos sentido beneficiados.

También, podemos mencionar que la gratitud es un comportamiento y potenciador moral, ya que promueve al ser humano a realizar acciones de manera consciente o inconsciente,

alentando en comportamiento prosocial, en los que otros se vean beneficiados, lo cual reduce conductas o comportamientos que puedan perjudicar su contexto o a sí mismo.

En cuanto al *perdón*, se podría definir como un acto meramente voluntario, guiado por una emoción positiva, partiendo de sentimientos de amor, comprensión, empatía y confianza, permitiendo superar una situación conflictiva o problemática (del pasado o presente) con el objetivo de restaurar, facilitar y construir una relación intrapersonal (consigo mismo) o interpersonal (con el prójimo), trayendo consigo paz, liberación, tranquilidad y abriendo cabida a una *reconciliación*.

El perdón mejora el bienestar físico y mental de la persona, promoviendo un estado mental positivo y duradero, lo que conlleva a experimentar un estado de felicidad. Dicho bienestar previene futuras enfermedades y permite bloquear y reemplazar las emociones negativas y las relaciones conflictivas que pudieran dañar la integridad de la persona y de quienes le rodean.

El perdón y la reconciliación aumenta los sentimientos de empatía hacia el prójimo, permitiendo el reconocimiento de las acciones negativas llevadas a cabo y facilitando la no repetición de las mismas, permitiendo en sí, el crecimiento personal en la relación interpersonal.

El ser perdonado por la propia víctima puede generar y aumentar los sentimientos de gratitud por haber recibido el perdón a quien se cometió el daño, lo que podría conllevar a mostrarse más comprensivo y empático respecto a quienes le han hecho daño e incluso experimentar más tolerancia en futuras situaciones conflictivas donde se vea perjudicado.

Los *programas de intervención enfocados en el agradecimiento y la reconciliación*, producen un aumento de felicidad, reduciendo sentimientos no agradables que pueden no solo resultar perjudiciales de forma multidimensional (físico, cognitivo, social, afectivo, emocional, conductual y espiritual) en las áreas personales, sino también en el contexto del individuo. Además de mantener un estado de felicidad, ayudan a la gestión de emociones, las relaciones sociales y a atraer cosas positivas para la vida.

Podemos concluir que tanto el *Agradecimiento* como la *Reconciliación* traen consigo beneficios a nivel físico, cognitivo, social, afectivo, emocional, conductual y espiritual, ya que atiende la interioridad del ser humano para su unificación global.

5.1 Líneas de investigación futuras

Es importante darles seguimiento a los programas de intervención enfocados en el *Agradecimiento y Reconciliación* para que sus efectos no desaparezcan transcurrido un tiempo prolongado, así se evita que la persona retroceda a un estado inicial y pueda mantener en crecimiento su persona de forma integral.

Este seguimiento se puede realizar una vez por mes instruyendo a los participantes a hacer memoria de las cosas agradables y no tan agradables a lo largo de las semanas, examinando cada una de las áreas personales (física, social, emocional, familiar, económicas y espiritual, entre otras) y agradeciendo por los acontecimientos presentados en cada una de ellas. De igual forma, se pretenda realizar un examen de conciencia que lleven a perdón propio o recíproco, de forma multidimensional, para generar sentimientos de paz que conlleven a un buen estado de salud mental del individuo participante.

También, se pueden desarrollar en futuros estudios de doctorado programas de intervención para el desarrollo del *Agradecimiento y Reconciliación* que se presten para su diseño, desarrollo, aplicación y evaluación de los mismos.

5.2 Limitaciones

Debido a que es un diseño de una propuesta de intervención aun no llevada a la práctica, es necesario tener experiencia empírica de la misma, para poder medir sus efectos y crear posibles futuras teorías que permitan el desarrollo de intervenciones educativas que puedan ser incluidas en la currícula educativa de los centros escolares desde edades muy tempranas.

Estimamos que el número de programas de intervención en habla hispana enfocados en *Agradecimiento y Reconciliación* en niños de 6 a 12 años es reducido, considerando la revisión realizada.

Es necesario establecer diferentes niveles en función de las competencias cognitivas y lingüísticas del niño, para los cursos de la etapa de Educación Primaria.

Los efectos de un plan de intervención en agradecimiento y reconciliación se pueden ver opacados al transcurrir el tiempo, es por ello que se sugiere que se alimente dicha propuesta con ejercicios prácticos que requieran poco tiempo pero que sean efectivos para el diario vivir de los participantes.

6. Referencias bibliográficas

- Beltrán, A., Valor, I. y Expósito, F. (2015). El perdón ante transgresiones en las relaciones interpersonales. *Psychosocial Intervention*, 24 (2), 71-78.
- Bernabé, G. (2014). *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista* (Col. Cuadernos de Psicología 01). La Laguna (Tenerife): Latina.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*. España: Desclée de Brouwer
- Bisquerra, R., Bondia, A., Delgado, M., Fernández, M., Fuster, M., García, M., Gómez, M., Gómez, R., Jakiwara, L., Jiménez, M., Peña, B. y Sánchez, P. (2016). *III Inteligencia emocional y adolescencia*. En M. C. Fernández (Ed), *Bienestar Emocional* (71-86). Madrid: Dykinson, S.L.
- Borobio, D. (2006). *El sacramento de la reconciliación penitencial*. Salamanca, España: Ediciones Sígueme.
- Cabrera, R. (2003). *Artífices de reconciliación: El ser y la misión del laico en el magisterio y en la praxis de la iglesia en Cuba* (Tesis doctoral). Ciudad del Vaticano.
- Casullo, M. (2005) La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología*, 23 (1), 39-63.
- Cruz, J. (2015). *Dar y agradecer: el eje interpersonal de la intimidad*. Pamplona: Sínderesis
- Eich, E., Kihlstrom, J., Bower, G., Forgas, J. y Niedenthal, P. (2000). *Cognición y emoción*. Nueva York: Desclée de Brouwer.
- Emmons, R. A. y Mishra, A. (2010). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. En K. M. Sheldon, T. B. Kashdan y M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-262). New York: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016
- Etxeberria, X. (2001). Impunidad y perdón en la política. *Reflexión Política*, 3 (5), 1-7.
- Fernández, J. M. (2012). Desarrollo de competencias morales en la sociedad del conocimiento: Paradigmas, estrategias y formas de evaluación. En J. R. Valenzuela-

- González (Ed), *Competencias transversales para una sociedad basada en el conocimiento*. Monterrey: ITESM.
- Franzzetto, G. (2014). *Cómo sentirnos: sobre lo que la neurociencia puede y no puede decirnos acerca de nuestras emociones*. Barcelona: Anagrama.
- Fricke, C. (2015). Lo que no podemos hacernos el uno al otro. Sobre el perdón y la vulnerabilidad moral. *Universitas Philosophica*, 32 (64), 125-151.
- Froh, J y Bono, G. (2016). *Educación en la gratitud: cómo enseñar a apreciar lo positivo de la vida*. Madrid: Ediciones Palabra.
- Galindo Monteagudo, Jorge, Teoría unificada de la sociedad ¿un paradigma para el futuro? *Sociológica* [en línea] 1999, 14 (Mayo-Agosto) [Fecha de consulta: 6 de abril de 2019] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305026649009>>
- Goleman, D. (53ª ed). (2003). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, J. y Rodríguez, M. (2003). La gratitud: una cualidad natural. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*, 6 (4), 54-67. doi: 10.1590/1415-47142003004005
- Gordon, K.C. y Baucom, D.H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37, 425-449
- Grun, A. (2001). *Si aceptas perdonarte, perdonarás*. Madrid: Narcea.
- Hargrave, T. D. y Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital y Family Therapy*, 23 (1), 41-62.
- Hernández, E. (2003). Los significados de la reconciliación desde las voces de las víctimas Convergenia. *Revista de Ciencias Sociales*, 10 (31), 39-58.
- Hildebrand, D. (2000). *La gratitud*. Madrid: EOS Archiabadía St. Ottilien.
- Hill, R. D. y Smith, D. J. (2015). Positive aging: At the crossroads of positive psychology and geriatric medicine. En P. A. Lichtenberg, & B. T. Mast (Eds.), *Handbook of Clinical Geropsychology, Vol. 1: History and Status of the Field and Perspectives on Aging* (p. 301–329). Washington, DC: American Psychological Association.

- Jiménez, M. Izal, M. y Montorio, I. (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Suma psicológica*, 23, 51-59.
- López, F., Etxebarria, I., Fuentes, M. y Ortiz, M. (2005). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- López, N., Iriarte, C. y González, M. (2004). Aproximación y revisión del concepto “competencia social”. *Revista Española de Pedagogía*, 62 (227), 143-156.
- López-Zafra, E., Pulido, M. y Berrios, P. (2014). Adaptación y validación al español del EQ-i en universitarios. *Boletín de Psicología*, 110, 21-36.
- Madrid, M. (2008). Sobre el concepto de perdón en el pensamiento de Hannah Arendt. *Praxis Filosófica*, 26, 131-149.
- Martí, M. (2006). *El agradecimiento. Una opción entrañablemente humana*. Madrid: Ediciones universales universitarias.
- McCullough, M., Emmons, R. & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112-127. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112.
- McCullough, M., Emmons, R. & Tsang, J. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 295–309. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.295
- Mietzel, G. (2005). *Claves de la psicología evolutiva: infancia y juventud*. Barcelona: Herder Editorial.
- Mockus, A. (2002). ¿Para qué el perdón?. *Theologica Xaveriana*, 141, 47-59.
- Orellana, X. (27 de agosto del 2016). Maltrato infantil arroja cifras alarmantes en Honduras. *La Prensa* (Recuperado de <https://www.laprensa.hn/honduras/1102495-410/maltrato-infantil-alarmantes-honduras-abuso-sexual>) Fecha de consulta: 11 de diciembre, 2019.

- Orón, J. V. (2018). Implicaciones educativas de la relación entre el acto de ser y la esencia. *Miscelanea Poliana. Revista de prepublicaciones del Instituto de Estudios Filosóficos Leonardo Polo. Serie de filosofía*, 60, 79-90.
- Orón, J. V. (2018). Emoción, significado, cosmovisión y autoconcepto, un arcoíris conceptual. Mansur J.C., Velazquez H. (editor). En *Educación y persona. Reflexiones críticas sobre el sentido de la educación*. p. 59-92. México: Titant Humanidades.
- Orón, J.V., Echarte, L., (2017). Ventana de oportunidad/vulnerabilidad en el adolescente. *Cuadernos de Bioética*, 28 (1), 13-27.
- Orón, J. V., (2016). Nueva propuesta de educación emocional en clave de integración y al servicio del crecimiento. *Metafísica y Persona. Filosofía, conocimiento y vida*, 16, 91-152.
- Orón, J.V., (2016). Virtud como comportamiento ideal o como dinámica interior. *Estudios filosóficos polianos*. 3, 22-28.
- Ortega, A. y Ramírez, E. (2017). Intervenciones positivas en mayores. *European Journal of Health Research*, 3 (1), 65-74. doi: 10.30552/ejhr.v3i1.56.
- Ortega, A., Ramirez, E. y Chamorro, A. (2015). Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores. *Psychology and Education*, 5 (1), 23-33. doi: 10.1989/ejihpe.v1i1.87
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Olds, S. W. (11a ed.). (2009). *Psicología del desarrollo humano: De la infancia a la adolescencia*. Bogotá: Mac Graw-Hill.
- Ramírez, E., Ortega, A. y Colmenero, J. (2013). A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, 18, 463-470. doi: 10.1080/13607863.2013.856858.
- Rendón, M. (2011). Incidencia de un programa de intervención pedagógica basado en habilidades de pensamiento crítico-reflexivo y aprendizaje cooperativo en la competencia socioemocional de estudiantes de la básica de la ciudad de Medellín. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 32, 104 -128.

- Robles, V. (2011). La ineficacia de la discusión de dilemas morales en el crecimiento de la competencia moral en trabajadores y estudiantes. Dos casos mexicanos. *CES Psicología*, 4 (2), 47-59.
- Schwarz, B. (2004). *Del agradecimiento*. Madrid: Ediciones Encuentro.
- Schreier, R. (1998). *Violencia y reconciliación: misión y ministerio en orden social en cambio*. Bilbao: Editorial Sal Terrae
- Selman, R. L., & Selman, A. P. (1979). Children's ideas about friendship: A new theory. *Psychology Today*, 13, 71-80.
- Shankland, R.(2018). *Los poderes de la gratitud*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Anónimo (03 de febrero de 2011). UNESCO: Sistema educativo de Honduras está retrasado más de 100 años. *TeleSur, noticias*. Recuperado de <https://www.aporrea.org/imprime/n174267.html>
- UNICEF Honduras (2011). *La Infancia en Honduras, Análisis de Situación 2010*. Recuperado de https://www.unicef.org/honduras/Sitan_-_Analisis_de_Situacion-_Honduras_2010_2.pdf
- Anónimo (09 de octubre del 2018). UNICEF presenta informe sobre la niñez y adolescencia en Honduras. *El País*. Recuperado de <http://www.elpais.hn/2018/10/09/unicef-presenta-informe-sobre-la-ninez-y-adolescencia-en-honduras/>.
- Uriarte, J. (2013). *La Reconciliación*. Salamanca, España: Editorial Sal Terrae.
- Vázquez, M., Montes, B., Aranda, M. y Mora, M. (2017). El perdón y la reincidencia para volver con la expareja. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1) 363-371.
- Villa, L. (2015). El perdón en el plano humano: entre el amor y el diálogo. *Praxis Filosófica*, 41, 125-142.
- Worthington, E. L. y Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385-405. doi: 10.1080/0887044042000196674

7. Anexos

Manual de Actividades

Actividad 1 Formas de Agradecer
<p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprende a ser agradecido mediante las diversas formas de agradecimiento como la sonrisa, decir gracias, el recuerdo, haciendo favores, entre otras. <p>Recursos materiales a utilizar</p> <ul style="list-style-type: none">• Pizarrón y plumón• Vestuario• Objetos domésticos y escolares• Entorno (a elección propia)• Otros que consideren <p>Desarrollo de la actividad</p> <ul style="list-style-type: none">• Se les pide ejemplos de formas de agradecer y se van anotando en el pizarrón y cuentan experiencias a partir de ello.• Se organizan en equipos de 5 integrantes y mediante un juego de roles representan las formas de agradecimiento propuestas anteriormente.• Por equipos presentan a la clase las formas de agradecimiento.• Reflexión de la actividad.

Actividad 2 El ratón que no sabía perdonar
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprender el valor del perdón y la reconciliación mediante un cuento. <p>Recursos materiales a utilizar</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuento• Hoja de papel• colores <p>Desarrollo de actividad</p> <ul style="list-style-type: none">• Se lee en cuento: El ratón que no sabía perdonar• Reflexión del cuento• Dibujan la parte que más les gustó del cuento

El ratón que no sabía perdonar

En un pequeño pueblo llamado “Ratópolis” vivía el ratón Juanito en una casita construida en el interior del tronco de un viejo árbol.

De vez en cuando salía a caminar por el pueblo con su cola hacia abajo porque se sentía amargado. Estaba decepcionado de los amigos porque muchos le habían humillado y ofendido. Por eso cortó la amistad con todos eligiendo vivir en soledad.

“Ratópolis” anunciando a través de su canto la llegada de una gran tormenta.

Ante este aviso todos los ratones corrieron hacia la montaña para construir madrigueras entre las rocas en forma de túneles. Cuando Juanito había terminado de construir su madriguera un ratoncito muy simpático se acercó ofreciéndole suaves plumitas para que acomodara el suelo de su madriguera, pero Juanito no aceptó.

También una pareja de ratones se aproximó a Juanito pidiéndole algunas nueces más Juanito no se las dio.

Un anciano ratón viendo la actitud de Juanito decidió acercarse para preguntarle:

_ ¿Qué te pasa Juanito? ¿Por qué estás actuando así con los demás?

_ ¡Porque me ofendieron y me lastimaron en el pasado!_ respondió Juanito.

_ ¿Pero no te das cuenta de que tú también estás ofendiendo con tu actitud? Es imposible caminar por la vida sin lastimar y sin ser lastimado.

Juanito guardó silencio y el anciano continuó diciendo:

_ Debes aprender a perdonar. El perdón es el mejor camino para alcanzar la paz interior porque nos libera del rencor.

En ese instante comenzó a caer la tormenta y Juanito le pidió al anciano que se quedara en su madriguera. Pasadas unas horas la tormenta pasó y todos los ratones salieron de la madriguera para disfrutar de los primeros rayos del sol sentados sobre una roca con unas gafitas de sol.

En ese momento llegó Juanito con su colita al viento y compartió nueces y semillas con todos. Con esta actitud pidió perdón y perdonó a los que les habían lastimado.



Autora: María Abreu

Actividad 3 Agradezco por...

Objetivo

- Aprender a agradecer desde diferentes perspectivas: físico, emocional, social y espiritual, identificando emociones o sentimientos generados a partir de la actividad.

Recursos materiales a utilizar

- Proyector
- Ordenador
- Video “El valor de la gratitud”
- Ficha del cuadro “Agradezco por”
- Lápiz
- Hoja de emociones

Desarrollo de la actividad.

- Proyección del video “El valor de la gratitud” (<https://www.youtube.com/watch?v=atcUMvMMcGw>)
- Comentan el video
- Rellenan el siguiente cuadro:

Agradezco por

Lo que más me gusta de mi cuerpo es...	
Lo que más me gusta de mi forma de es...	
Tengo la habilidad o destreza de...	
Mis metas u objetivos alcanzados son...	
Algo bueno que nunca olvidaré es...	
Los amigos que más quiero son... porque	
Los miembros de mi familia son...	
Las personas que más quiero en el colegio son...	
Mi vecino favorito es...	
Lo que más me gusta de mi ciudad es...	
Mis animales preferidos son.... Por que	
Mis plantas preferidas son... Por que	

- Se realiza una reflexión en torno a lo que han respondido en el cuadro, haciendo énfasis en el agradecimiento.
- Se brinda una lista de emociones y sentimientos para que seleccionen, de acuerdo a la actividad como se sintieron durante la sesión.
- Responden oralmente a la pregunta ¿Cómo te has sentido con esta actividad? ¿Qué sentimientos o emociones generó esta actividad?

Actividad 4
En clase me siento...

Objetivo

- Identificar y expresar las situaciones que le hacen sentir cómodo en clase y las situaciones que le incomodan en clase.

Recursos materiales a utilizar

- Formato de cuadro “En clase me siento...”
- Lápiz
- Lápices de colores

Desarrollo de la actividad

- A partir de algunos ejemplos, el docente junto con los estudiantes menciona situaciones cómodas o incómodas que surgen en clase. Se les pide a los participantes expresar por escrito (se facilitará un cuadro) o dibujos lo que le resulta cómodo e incómodo de su clase.
- Luego, cada estudiante a partir de lo escrito en el cuadro (o dibujo), expresa lo que le resulta cómodo e incómodo de su clase.
- Al final realizan una puesta en común para poder mantener siempre las situaciones cómodas y con respecto a las situaciones incómodas, piensan en cómo evitarlas practicando la asertividad.

En clase me siento	
Cómodo cuando...	
Incómodo porque...	

Actividad 5
Collage del agradecimiento

Objetivo

- Demostrar emociones positivas por su satisfacción por la vida, mediante la representación del collage del agradecimiento.

Recursos materiales a utilizar

- Materiales que representen su agradecimiento por la vida que actualmente tienen, por ejemplo: fotografías, material reciclado, objetos, etc...

Desarrollo de la actividad

Realizan un collage con los materiales que tienen disponibles para poder armarlo. El collage debe representar su agradecimiento y satisfacción por la vida (su físico, sus habilidades, las personas que más quieren, la naturaleza, la sociedad en la que viven, entre otras que deseen agregar). Al finalizarlo deben explicar el significado de cada una de las piezas de su collage y cómo se sintieron mientras trabajaban en él.

Actividad 6
Perdónate a ti mismo

Objetivo

- Reconocer sus propias faltas cometidas hacia su prójimo.
- Desarrollar sentimientos de empatía.

Recursos materiales a utilizar

- Hoja de papel
- Lápiz
- fósforos

Desarrollo de la actividad

- Haz una lista de las equivocaciones y errores que hayas cometido hasta ahora y que no te dejan tranquilo.
- Luego, los estudiantes leen una a una las equivocaciones o errores que han cometido hasta ahora y van diciendo en voz alta: *“no soy perfecto, cometo errores como todo el mundo, pero trataré de no volver a cometer los mismos errores”*. Al igual que perdono a los demás, yo también me perdono a mí mismo”. Al mismo tiempo van tachando cada uno los elementos de su lista.
- Por último, queman su lista en el patio.

Actividad 7
Agradeciendo a mi pasado

Objetivo

- Mostrar agradecimiento incluso con las experiencias no tan agradables o difíciles de su pasado.

Recursos materiales a utilizar

- Cuadro “Agradeciendo mi pasado”
- Lápiz

Desarrollo de la actividad

- *Se lee:* La vida está llena de situaciones satisfactorias y otras no tanto. Estas situaciones nos causan un poco de tristeza al recordarlas y otras emociones no tan agradables. Pueden estar relacionadas con nuestros padres, hermanos, familiares, compañeros, amigos, maestros, con la naturaleza, con Dios, la salud, hasta con nosotros mismos, entre otros.
- A continuación, *piensa* en todos esos momentos de tu vida que no han sido tan agradables y rellena el siguiente cuadro:

Agradeciendo mi pasado

Momentos no agradables	Sentimientos o emociones que experimenté o aun experimento	Qué aprendí/qué comprendí/qué agradezco a partir de esa situación	Qué regalos aportó a mi vida

- ¿Qué sentimientos experimentaste con esta actividad?
- Reflexión de la actividad

Actividad 8 Perdóname / Te perdono

Objetivo

- Generar en el niño (a) sentimientos de paz interior a través de la reconciliación personal.

Recursos materiales a utilizar

- Formato de hoja ¡Perdóname! / Te perdono
- Lápiz
- Hoja en blanco

Desarrollo de la actividad

- En una página escribe el nombre de una persona que te haya hecho daño, te haya insultado o te hizo sentir mal. Luego piensa en cómo se sentía esa persona en ese momento y trata de dar una explicación a sus sentimientos y después di pensando en voz alta: ¡Te perdono!
- Después de ello, al reverso de la página escribe el nombre de la persona a la que hayas hecho daño o lastimado, piensa en cómo se sintió esa persona en ese momento y di en voz alta: ¡Perdóname!
- Responden de forma oral a las preguntas: ¿Qué sentimientos ha generado esta actividad?, ¿te seguirás sintiendo igual de mal?

Actividad 9 Carta del Agradecimiento
<p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar sentimientos y emociones que les haga proyectarse positivamente frente a los demás ante situaciones agradables y no tan agradables de la vida diaria. <p>Recursos materiales a utilizar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lápiz • Papel • Sobre para carta • Colores <p>Desarrollo de la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redactan una carta sobre las cosas que agradecen a la vida donde involucren las áreas de su vida (física, social, personal, familiar, espiritual, social, académica...) y hagan mención de la gratitud que sienten por las experiencias agradables y no agradables de su pasado y los regalos que ha aportado a su vida.

Actividad 10 Reconciliémonos
<p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la importancia de la reconciliación con el prójimo a través de acciones enfocadas en el perdón. <p>Recursos materiales a utilizar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de papel • Lápiz • Sobre <p>Desarrollo de la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escriben una carta titulada “La carta del perdón” donde tendrán que expresar perdón a la persona a quien han hecho daño y la entregarán personalmente, para llevar a cabo una reconciliación. • A partir de esa reconciliación se le preguntará oralmente: ¿Cuál ha sido la reacción de esa persona cuando le has mostrado tu arrepentimiento? ¿Cómo te has sentido después?